



Народная медицина

*Путь к здоровью
и долголетию*



УДК 615.322
ББК 53.59я2
Н 30

Серия «Карманная библиотека»
основана в 2011 году
Идея серии Орловой Юлии

Н 30 Народная медицина. Путь к здоровью и долго-
летию / Автор-сост. М. В. Медяник. — Х.: Аргумент
Принт, 2011. — 560 с. — (Карманная библиотека).

ISBN 978-617-594-208-6

Народная медицина основана на многовековом опыте знахарей и целителей. В нашей книге собраны рецепты настоек, отваров, мазей, ванн, компрессов, в приготовлении которых используются только природные вещества. С их помощью вы можете в домашних условиях избавиться от множества заболеваний: аллергии, простуды, гриппа, псориаза, радикулита, зубной боли, гастрита и др.

Для широкого круга читателей, тех, кто ценит и бережет свое здоровье.

УДК 615.322
ББК 53.59я2

ISBN 978-617-594-208-6

© Издательство «Аргумент Принт», 2011



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В настоящее время количество случаев заболевания сердца и сосудов прогрессивно увеличивается. Наше сердце особенно часто страдает от неправильного питания, колебаний атмосферного давления, стрессов, малоподвижного образа жизни. Первыми признаками заболевания являются боли в области сердца, слабый ускоренный пульс, одышка даже при незначительных физических нагрузках, плохое настроение, вялость, раздражительность, плохой сон, сердцебиение, преждевременное старение, депрессии и пр.



Уже при первых признаках необходимо обратиться к врачу-кардиологу, т. к.





все болезни сердца должны лечиться специалистом. Но не забывайте старую мудрость: «Предупредить их легче, чем лечить». А для того, чтобы укрепить свое сердце и придать ему дополнительную энергию очень хорошо подойдут народные средства.

Аритмия

Аритмия может возникнуть даже от самых незначительных причин. Многие из вас, наверняка, ощущали, как начинает сильно и неровно биться сердце после того, как пешком поднимаешься на высокий этаж. Или чувствовали головокружение и неприятное ощущение в области сердца утром, когда, проснувшись, резко встанешь с постели. Вызвать сбой этой согласованной работы нашей сердечно-сосудистой



системы могут ишемическая болезнь сердца, инфекционные, воспалительные заболевания, особенно сопровождающиеся изменением температуры тела, нарушения деятельности щитовидной железы, гипертоническая болезнь. Если вы почувствовали слабость, у вас закружилась голова, появились потливость, дрожь в руках, потемнело в глазах — посчитайте свой пульс. Нормальным считается число сердечных сокращений от 60 до 100 в мин.

Когда пульс меньше 50 ударов в минуту или больше 120 — это сигнал к тому, что надо принимать меры.

Настой: $\frac{1}{2}$ кг лимонов, натертых вместе с кожурой, но без косточек, добавить в массу $\frac{1}{2}$ кг меда и стакан перемолотых в ко-





фемолке ядрышек абрикосовых косточек, тщательно перемешать и оставить на 7 дней настаиваться. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером за 30 мин до еды.

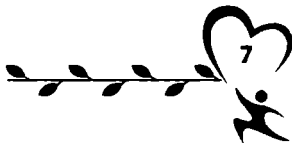
Отвар: 1 ст. ложка цветков ромашки аптечной, 1 ст. ложка листьев мяты перечной, 1 ст. ложка плодов фенхеля, 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка плодов тмина на $\frac{1}{2}$ л воды. Отвар принимать 1 раз вечером по одному стакану.

Смесь: измельчить небольшую головку репчатого лука, натереть на мелкой терке 1 яблоко и тщательно перемешать. Принимать внутрь эту смесь 2 раза в день в перерывах между приемами пищи. Курс лечения — месяц.



Настой: насыпать в термос 2 ст. ложки ягод, затем залить $\frac{1}{2}$ л кипятка. Оставить





на 1 ч настояться, а после добавить столько же боярышника. Настой начинайте пить утром, но так, чтобы хватило на целый день. Заваривать свежий настой ежедневно. Пить настой 3 месяца, затем месяц перерыв — в течение года.

Другое неперемное условие профилактики аритмии — разумная физическая активность. Для начала достаточно самой простой утренней гимнастики и вечерних пеших прогулок на свежем воздухе. Если вы будете делать это регулярно, то вскоре сможете справиться с достаточно большой физической нагрузкой без одышки или неприятных ощущений в области сердца.

Но помните, что при длительном приступе аритмии нужно обратиться к врачу, который назначит медикаментозное



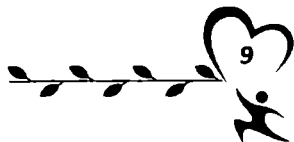


лечение, т.к. длительный приступ (более 48 часов) может привести к образованию тромбов.

Атеросклероз

Атеросклероз — хроническая болезнь наших артерий, приводящая постепенно к сужению просвета и нарушению их функции. Это означает, что кровоток к артерии, которая снабжает кислородом и питательными веществами работающий орган, с появлением в ней атеросклероза становится недостаточным. В пораженных атеросклерозом участках артериальной стенки всегда обнаруживают скопления холестерина наряду с клетками и волокнами рубцовой ткани. Это дает повод считать холестерин причиной развития атеросклероза. Народная медицина





предлагает многие способы при лечении атеросклероза.

Отвар: 250 г хрена вымыть (не держа в воде), обсушить, натереть на крупной терке, залить 3 л горячей воды и кипятить в течение 20 мин. Готовый отвар процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Настой: плоды шиповника истолочь, заполнить ими на $\frac{2}{3}$ пол-литровую бутылку и залить водкой. Настаивать в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Принимать по 20 капель на кусочке сахара. По этому же рецепту можно приготовить настойку из целых плодов шиповника. Принимать, начав с 5 капель, и каждый день увеличивать дозу на 5 капель. Доведя дозу до 100, снова постепенно уменьшить ее до исходного количества.





Смесь: растереть головку чеснока, сложить в банку и залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Смесь настоять в течение суток, регулярно встряхивая, затем влить сок 1 лимона и перемешать. Настаивать еще 7 дней в темном прохладном месте.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 3 месяца. Затем сделать месячный перерыв и снова повторить процедуры.

Настой: плоды ореха грецкого (можно с медом) съедают по 100 г ежедневно при атеросклерозе, кардиосклерозе, склерозе головного мозга и гипертонии. Показан также настой молодых листьев ореха: 1 ст. ложка листьев настоять в течение 1 ч в $\frac{1}{2}$ л кипятка и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.





При лечении атеросклероза большое значение придается режиму питания, ограничивающему потребление продуктов, содержащих холестерин, — жиров, мяса (особенно почек и печени), яиц, рыбных консервов в масле (шпроты, сардины и др.), какао, шоколада, черного чая.

Также полезно ежедневно съедать натощак 1–2 грейпфрута средней величины (препятствует отложению извести в сосудах).



Арбуз наряду с мочегонным действием способствует выведению из организма избытка холестерина.

Для лечения и предупреждения атеросклероза полезно применять подсолнечное масло (содержит много ненасыщен-





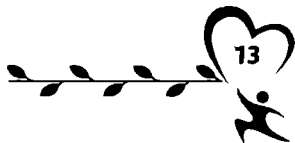
ных жирных кислот). А для предупреждения развития атеросклероза хорошо есть побольше вишен. Регулярное употребление яблок также задерживает развитие атеросклероза. Два-три и больше яблок ежедневно снижают уровень холестерина на 10–14 %. К старинным антисклеротическим средствам относится луковый сок. При старческой хрупкости капилляров и ослабленной памяти пейте крепкий зеленый чай.

Гипертония

Гипертоническая болезнь — это заболевание, основным признаком которого является повышение артериального кровяного давления.

В основе гипертонии всегда лежит повышенное напряжение стенок мелких ар-





терий тела, а это, в свою очередь, влечет за собой их сужение и, следовательно, уменьшение их просвета, что затрудняет продвижение крови из одного участка сосудистой системы в другой.

Приведенные рецепты помогут улучшить самочувствие больных гипертонией, но не избавить от болезни.

Настойка: на 100 мл 40-градусного спирта добавляют 40 г цветков календулы. Настаивают одну неделю.

Принимать по 20—30 капель 3 раза в день, длительное время.

Настой: 2 ст. ложки травы душицы обыкновенной, 2 ст. ложки цветков липы сердцевидной, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки листьев подорожника большого, 1 ст. ложка листьев березы белой, 3 ст. ложки побегов хвоща по-





левого, 3 ст. ложки травы и семян укропа огородного, 5 ст. ложек плодов шиповника (истолочь). Заварить 2,5 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

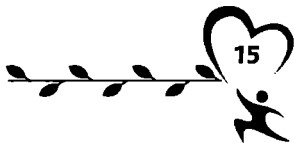
Отвар: 1 ч. ложка корней и корневищ валерианы измельчить (длина частиц должна быть не более 3 мм), залить 300 мл воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день после еды.



Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуют при гипертонии по 1 ст. ложке 4–5 раз в день; курс лечения 2–3 недели.

Свежую нетолченую траву горца почечуйного при-





ложить к затылку (вместо горчичника) при головной боли, связанной с гипертонией.

Если вы страдаете от гипертонии — ограничьте прием соли, а лучше и вовсе перестаньте солить любую пищу. Для начала сведите потребление соли к минимуму, а затем полностью ее исключите. Того количества соли, которое имеется в хлебе, овощах, крупах, других продуктах, достаточно для нормального функционирования организма. Нормализуйте свой сон. Хороший сон — залог нормального артериального давления. При гипертонии полезно есть свежие ягоды жимолости в неограниченном количестве. Также полезен печеный картофель «в мундире», его следует есть вместе с кожурой (но, после февраля-марта картофель с кожурой лучше не исполь-





зовать, т.к. в нем в это время накапливается много соланина, особенно в сильно проросших и позеленевших клубнях). Также полезны варенье и отвар сушеных плодов черной смородины, которые можно употреблять в виде чая. Тем, кто страдает гипертонией, очень полезно гулять вблизи дубовых деревьев — летучие фитонциды дуба понижают артериальное давление. Кроме того, это народное средство очень приятно.



Гипотония

Гипотония, или артериальная гипотензия — это снижение артериального давления.

Это заболевание наблюдается даже и у здоровых людей, это так называемая





физиологическая гипотензия (когда артериальное давление понижено, но нет болезненных симптомов).

Но если гипотония сопровождается признаками, свидетельствующими о недостаточном поступлении крови к тканям и органам, в первую очередь к головному мозгу, это уже болезнь.

И тогда больной жалуется на слабость, быструю утомляемость, вялость, головокружение, головную боль, звон в ушах, руки у него часто холодные, влажные, кожа бледная.

Не забывайте, что систематическое употребление алкоголя и курение, отрицательно сказывающееся на функции всех органов и систем, отражается на сосудистом тонусе в том числе способствует развитию гипертонии.





Настой: 2 ст. ложки сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего залить одним стаканом воды, кипятить 10 мин на слабом огне (можно заваривать одни листья). Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Отвар: 1 ч. ложка яблочного уксуса на 1 стакан охлажденной кипяченой воды. Утром желательно выпить стакан этой смеси натощак.

Чтобы справиться с постоянной хронической усталостью, можно добавлять на 1 стакан смеси 1–2 ч. ложки меда.

Настойка: плоды лимонника китайского и медицинский спирт в соотношении 1 : 10 настоять. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день до еды. Из свежесобранных плодов лимонника китайского





также можно выжать сок и принимать по 1 ч. ложке, разбавляя 1 стаканом чая 2–3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Настой: 1 ст. ложка листа чертополоха залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день. Можно принимать также свежий сок из листьев чертополоха по 1 ч. ложке в день.

Лук репчатый с капустой и квасом в народной медицине рекомендуют употреблять для укрепления организма и при упадке сил.

Салат латук полезен гипотоникам, он стабилизирует давление.

Лечебные грязи хорошо поднимают тонус организма и способствуют нормализации артериального давления. При гипотонии горячую грязь надо прикладывать к





рукам от кистей до локтей и к ногам от стоп до колен на 10–15 мин и день.

Страдающие гипотонией должны знать, что им ни в коем случае нельзя переедать, т.к. после обильной еды, особенно жирных калорийных блюд, кровь устремляется к сосудам брюшной полости, и кровоснабжение мозга еще более ухудшается. Тем, у кого бывают гипотонические кризы и обмороки, нельзя резко вставать и длительно неподвижно стоять. В таком положении кровь скапливается в венах ног.

Инсульт

Инсульт — остро развивающееся нарушение кровообращения в головном мозгу в виде кровоизлияния, тромбоза. Причиной инсульта может быть атеро-



склероз мозговых сосудов, гипертоническая болезнь, травмы черепа, неправильное питание, стрессы и др.

При кровоизлиянии в мозг до прихода врача к больному, при невозможности его перевозки в стационар, могут использоваться некоторые лекарственные растения.

Также рецепты народной медицины полезны в целях профилактики этого заболевания и для реабилитации больных после врачебного вмешательства.

Отвар: 1 ст. ложку измельченной сухой травы чистотела большого заварить 1 стаканом крутого кипятка ровно на 15 мин и процедить.

Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 2–3 недель.





Настой: $\frac{1}{2}$ ч. ложки арники залить одним стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

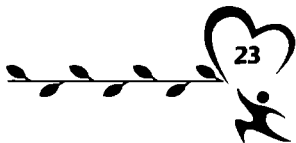
Отвар: 1 ст. ложка измельченных плодов каштана конского залить одним стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой: корень пиона уклоняющегося тщательно измельчить. 1 ст. ложка порошка залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 ч. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Настой: 1 ст. ложку плодов софоры залить одним стаканом воды. Настаивать семь дней. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

Чтобы снять боли в спине после инсульта, нарвите в лесу траву молодого





папоротника, разложите его равномерно на постели на старой простыне (под простыню постелите клеенку). Спите на папоротнике в положении на спине в течение 1 месяца.

Если приходится самим оказывать первую помощь больному, то прежде всего его следует уложить в постель, поднять голову повыше, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, на голову положить пакет со льдом, а к ногам — горчишки. Если горчичников или сухой горчицы в доме нет, то можно расположить больного в полусидячем положении на кровать, на голову положить лед, а ноги опустить в емкость с очень горячей водой, но следить, чтобы не было ожога.

Перенесшему инсульт больному нельзя употреблять жирную пищу, следует





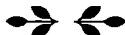
ограничивать употребление мяса и мясопродуктов, сахара и кондитерских изделий, полностью отказаться от спиртного и сигарет. Предпочтение отдавать кашам, сваренным на воде, отварным овощам и свежим фруктам.

Инфаркт



Инфаркт — это тяжелое заболевание, характеризующееся омертвением участка сердечной мышцы, которое вызвано нарушением его кровоснабжения.

Основным симптомом инфаркта является длительная, интенсивная, сжимающая боль за грудиной, которая не зависит от положения тела. Она сопровождается потливостью, страхом смерти, чаще наблюдает-





ся в утренние часы. Боль не проходит после приема обезболивающих препаратов.

В остром периоде инфаркта миокарда без медикаментозного вмешательства не обойтись. Обязательно вызывайте «скорую» при малейшем подозрении на инфаркт. А практически сразу после перевода больного из отделения интенсивной терапии можно применять многие рецепты народной медицины.

Смесь: 1 л меда, 10 лимонов выжать, 10 целых головок чеснока почистить, не разбирая на зубки, и смолоть его в кашичу, смешать и поставить на неделю в закрытой банке.

Пить каждый день по 4 ч. ложки однократно. Глотать не сразу, а медленно рассасывая. Этого количества должно хватить на 2 месяца.





Отвар: 2 ст. ложки сухих цветов боярышника на стакан воды, кипятить 10 мин, а когда остынет — процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Сок: свежавыжатый сок свеклы отстоять 4 ч, смешать в равной пропорции с медом и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Также свекольный сок можно пить в смеси с другими соками: морковным, капустным, картофельным.

Настой: 2 ч. ложки травы пустырника залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Оставить на ночь, а утром процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

В последующем, в домашних условиях, больным, перенесшим инфаркт нуж-





но обязательно заниматься лечебной физкультурой.

Главная задача — постепенно приучать сердце к физическим нагрузкам. Лучшее средство для достижения этой цели — ходьба. Она оказывает тренирующее воздействие на организм и способствует восстановлению функций сердечной мышцы.

Так же нужно следить за содержанием холестерина в крови, контролировать свой вес, не злоупотреблять алкоголем и курением, вести здоровый образ жизни. Так же немаловажно следить и за своим эмоциональным состоянием. К профилактическим мерам относится также соблюдение режима дня, наличие полноценного сна и отдыха, отсутствие умственного и физического перенапряжения.





Одышка

Одышка — это нарушение частоты, ритма или глубины дыхания, сопровождающееся, как правило, ощущением недостатка воздуха.

Сердечная одышка развивается вследствие недостаточности левых отделов сердца, которая приводит либо к снижению сердечного выброса, либо к застою крови в легких, либо к сочетанию того и другого.

При этом нарушается питание головного мозга и развивается одышка, усиливающаяся при физической нагрузке. При этом возрастают частота и глубина дыхания; больной вынужден принять положение сидя или лежа для облегчения дыхания.

Такая одышка может возникнуть ночью во сне, но чаще после физической



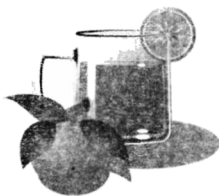


нагрузки. Сердечная одышка нередко сочетается с отеками, похолоданием кожи кистей рук и стоп.

Отвар: 1–2 ст. ложки сухих листьев Melissa кипят в 1 стакане воды 10 мин и пьют 3 раза в день равномерными порциями для снятия одышки и прекращения болей в сердце.

Смесь: 10 головок чеснока, 10 плодов лимона, 1 л меда пропустить через мясорубку, выдержать в банке с закрытой крышкой 1 неделю. Принимать по 4 ч. ложки в день, глотают медленно. Этого количества хватает на 2 месяца.

Настойка: перегородки от грецких орехов положить в бутылку, заполнив ее на треть, залить доверху водкой. Настоять





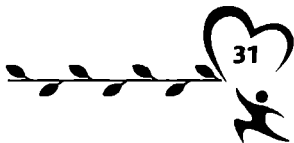
2 недели. Настойку из перегородок принимать ежедневно 1 раз в день по 30–40 капель, запивая $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Настой: 2 ч. ложки нарезанных листьев березы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, фильтруют и добавляют на кончике ножа пищевой соды. Дозу пьют по 3–4 раза в день через 3–4 ч.

Отвар: 1 ст. ложка багульника на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Но помните — вам следует обязательно прибегнуть к медицинской помощи в случае, если: у вас возникает ощущение нехватки воздуха и невозможности компенсировать ее даже учащенным дыханием; кроме одышки, отмечаются боли в грудной клетке, отечность стоп или голеней на фоне имевшихся ранее сердеч-





ных расстройств; одышка сопровождается хриплым, учащенным дыханием или кашлем с мокротой.

Стенокардия (грудная жаба)

Стенокардия — это заболевание, характеризующееся приступами сильных болей и чувством сжатия за грудиной или в области сердца. Симптомами приступа стенокардии могут также быть: тошнота, рвота, повышенная потливость, быстрая утомляемость, одышка, учащение ритма сердца, повышение или понижение артериального давления.

Непосредственная причина стенокардии — уменьшение снабжения сердечной мышцы кровью под влиянием нервных перегрузок, атеросклероза, воспалительных и других заболеваний.





Свое название «грудная жаба» эта болезнь получила в прошлом потому, что, когда начинается приступ, человек, хватая ртом воздух, нередко издает квакающие звуки.

Препараты народной медицины могут быть полезны как средство неотложной помощи при явлениях стенокардии. Однако, наблюдение у врача необходимо.

Отвар: смешать взятые в равных количествах траву сушеницы, цветки боярышника и листья омелы. 3 ст. ложки этой смеси залить 1 л горячей воды, вскипятить. Через 30 мин процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Настой: 2 ст. ложки цветков боярышника залить 3 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин, процедить.





Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Настой: 3 г измельченного корня переступня белого залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин. Настаивать 1 ч, процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

Настой: $\frac{1}{2}$ ч. ложки травы адониса залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать внутрь по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Настой: всыпать в термос вечером по 6 ст. ложек с верхом сухих плодов боярышника и измельченной травы пустырника, залить 1,5 л крутого кипятка, утром процедить.





Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана 3–4 раза в день (настой не подслащивать).

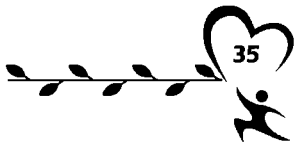
И конечно, при стенокардии важно соблюдать правильный режим двигательной активности. Заниматься упражнениями и физическим трудом очень полезно, т.к. это тренирует сердечно-сосудистую мышцу, но при этом нужно чутко прислушиваться к сердцу, не допускать физического и нервного переутомления. Желательно гулять на свежем воздухе дважды в день, в целом не менее 1 ч.

Тромбофлебит

и варикозное расширение вен

Тромбофлебит — воспаление стенок вен с образованием в них тромба. Тромбофлебит возникает при замедлении тока крови (при варикозном расши-





рении вен, беременности, слабости сердечной деятельности, продолжительном пребывании ослабленных больных в постели). Симптомами тромбофлебита могут быть: болезненные ощущения в первые же дни болезни — боль в ногах возникает в икроножных мышцах. Эта боль, чаще всего, усиливается при ходьбе или сгибании стопы. Признак тромбофлебита глубоких вен — довольно сильные боли.

Мазь: взять по 1 ст. ложке свиного топленого сала, сока алоэ, меда, мази Вишневского, ихтиоловой мази, хозяйственного мыла (размоченного), сока репчатого лука, поместить в маленькую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения, но не кипятить, остудить. Нанести мазь на ноги и, обернув чистой тря-



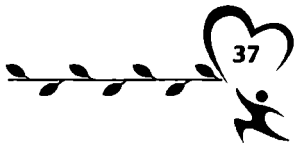


почкой, слегка забинтовать. Не смывать в течение ночи. Применять до тех пор, пока не кончится мазь. Повторять 2 раза в год.

Настойка: 3 ст. ложки цветков белой акации на 100 г спирта или 200 г водки настаивать 10 дней в теплом месте. Применять в виде компрессов как отличное рассасывающее средство при заболеваниях вен.

Настой: всыпать в ведро 1 стакан сухой травы сушеницы топяной, залить кипятком, настоять, укутав. Когда настой остынет до умеренной температуры, опустить в ведро ноги и держать около 30 мин, подливая кипятком. Ванны делать на ночь.





Настой: $\frac{1}{3}$ ст. ложки высушенных листьев крапивы заливают $\frac{1}{2}$ л крутого кипятка и настаивают примерно 1 ч в термосе. Настой процеживают и пьют по 2–3 столовых ложки 2–3 раза в день между приемами пищи. Такое лечение эффективно на первых стадиях развития варикозной болезни.

При тромбозе полезно есть имбирь, дыни, ананасы, арбузы, лук, корицу. Ограничить употребление сои, шиповника, фасоли, бананов, гороха, черной смородины (эта хоть и вкусная ягода, но приводит к повышению свертываемости крови).

Также следует делать специальные упражнения: утром, лежа в кровати, поднимать сначала одну ногу под углом к туловищу, подержать 10 секунд, потрясти 40





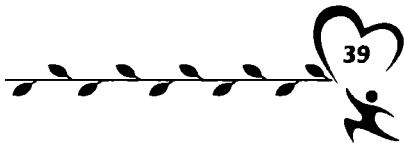
раз и медленно опустить. Прodelать то же самое со второй; стоя на полу, под-
няться на носки и резко опуститься, про-
делать 20 раз подряд, через 10 секунд
повторить — и так по 5 раз ежедневно.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОРЛА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



К верхним дыхательным путям относят нос, прида-
точные пазухи носа и горло. Обычно вдыхаемый нами
воздух сразу попадает в по-
лость носа, которая устлана
мерцательным эпителием. Воздух, про-
ходящий через дыхательные пути, посту-
пает в легкие уже согретым, очищенным
и увлажненным. Безусловно, вирусные





инфекции — наиболее частая причина острого воспаления верхних дыхательных путей.

Вирусы нарушают естественные защитные барьеры эпителия дыхательных путей и приводят тем самым к дальнейшему вторжению микроорганизмов.

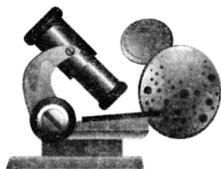
Признаки острой вирусной инфекции верхних дыхательных путей — повышенная температура, боль в горле, ощущение жжения, першения в горле, хрипота, потеря голоса, сухой кашель. Кроме этого, часто появляется насморк, боль в мышцах и суставах, наблюдается общее ослабление организма. Если инфекции верхних дыхательных путей повторяются слишком часто, следует поговорить с доктором, который выяснит причину и назначит курс лечения. А народная ме-





дицина обладает целым арсеналом трав, сборов, рецептов и процедур, которые помогут вам избавиться от заболеваний горла и носа.

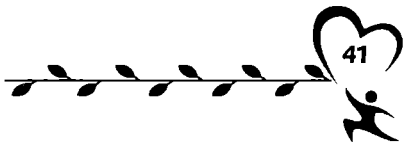
Ангина



Ангина — это инфекционное заболевание, которое характерно воспалением небных миндалин. Ангину вызывают различные микробы, в основном, стрептококки. Они попадают в горло при контакте с больным ангиной и бытовым способом.

Предрасполагающими факторами к возникновению этого заболевания являются: местное и общее охлаждение, снижение иммунитета. Ангиной чаще





болеют дети дошкольного и школьного возраста и взрослые до 35—40 лет, особенно в осенний и весенний периоды.

Симптомы ангины — это боль при глотании, недомогание, повышение температуры тела, боль в суставах, головная боль, периодический озноб.

Настой: смешать в равных частях листья шалфея, цветы мальвы и цветы бузины (черной или красной). 1 ч. ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 40 мин, а потом процедить. Этим средством полоскать горло несколько раз в день. Для этой же цели подходит настой чабреца: 1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка.

Настоять, укутав, 1 ч, процедить и тоже полоскать горло несколько раз в день.





Смесь: насыпать в кастрюлю на $\frac{2}{3}$ овес или ячмень, долить молоко до уровня на 2 пальца ниже верхнего края кастрюли, закрыть крышкой и поставить в духовку с умеренной температурой.

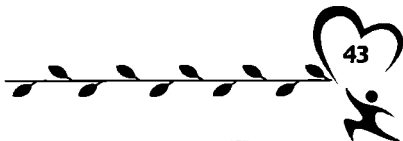
Доливать молоко по мере его выкипания, пока овес не разварится.

Пить по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Смесь: смешать 2 ст. ложки сухой малины, 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла, 3–5 г порошка имбиря и залить эту смесь 3 стаканами кипятка. Настаивать ночь, хорошо укутав. Процедить и принимать по 1 стакану в теплом виде утром натощак и вечером перед сном.

Сок: смешайте пополам с водой сок каланхоэ и полощите горло этим раствором несколько раз в день.





Самыми важными условиями ускорения процесса выздоровления являются изоляция больного, обильное питье (это могут быть фруктовый сок, чай с лимоном, медом, малиновым вареньем), щадящая молочно-растительная диета.



И очень важно помнить — ангина грозна своими коварными осложнениями. Поэтому не пренебрегайте лечением и обязательно слушайтесь своего доктора при острых состояниях этого заболевания.

Бронхит

Бронхит — это воспалительный процесс слизистой оболочки бронхов. Бронхит обычно сопровождается кашлем. Вначале сухим, лающим, затем — влажным, с мокротой.





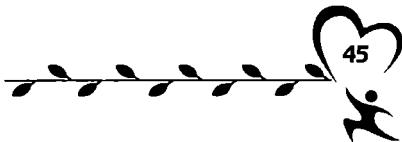
Различают хронический и острый бронхит. Хронический бронхит возникает в следствие вдыхания загрязненного воздуха, продолжительного воздействия на бронхи ядовитых газов, курения.

Острый бронхит часто имеет инфекционную природу на почве охлаждения. Его симптомы: общее недомогание, насморк, боль в мышцах, воспаление гортани (ларингит), глотки (фарингит), трахеи (трахеит).

Отвар: ½ стакана ягод калины залить половиной литра кипятка, кипятить 8–10 мин, процедить, добавить 3 ст. ложки меда, перемешать. Принимать по ½ стакана 4 раза в день.

Компресс: отварить картофель «в мундире», растолочь, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 2–3 капли йода. Хорошо размешать.





Выложить состав на ткань и приложить к груди на ночь. Когда остынет, снять.

Смесь: натереть на терке редьку черную и отжать сок через марлю. 1 л такого сока перемешать с 400 г жидкого меда.

Принимать по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.

Настой: 2 ст. ложки травы мать-и-мачехи, 1 ст. ложка травы душицы, 2 ст. ложки соцветий ромашки. 2 ст. ложки этого сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, настоять, укутав, 5–6 ч в теплом месте, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Для профилактики бронхита необходимо своевременно обнаруживать и устранять различные заболевания уха, горла и носа.





Например, ринит, гайморит, тонзиллит, полипы, аденоиды и другие заболевания, вовремя не излеченные, способствуют повышению риска заболеть бронхитом.

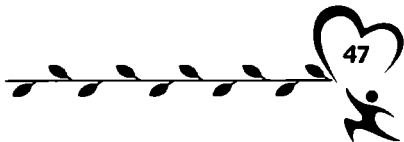
Значительными в профилактике хронического бронхита являются постоянные занятия дыхательной гимнастикой, проведение процедур закаливания (желательно с участием воды, например, прохладный душ каждый день или обтирание), занятия физкультурой в общем и лечебной физкультурой в частности.



Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — хроническое заболевание органов дыхания, при котором возникают приступы удушья.





Бронхиальная астма относится к аллергическим заболеваниям, она возникает у людей с повышенной чувствительностью к разного рода аллергенам. Астму могут вызвать частые простудные заболевания, если их лечение не было достаточно эффективным. Есть люди, которые с рождения предрасположены к этому заболеванию, и при встрече с аллергеном у них начинается астматический приступ. Народная медицина открывает нам свои секреты для борьбы с астмой.

Бальзам: 250 г измельченных листьев алоэ (предварительно не поливать растение 2 недели), $\frac{1}{2}$ л вина (кагор) и 350 г незасахаренного меда. Листья алоэ уложить в стеклянную банку, залить кагором и медом. Все тщательно перемешать и настаивать 9 дней в прохладном месте,



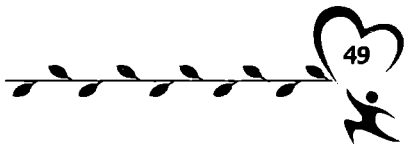


затем процедить и отжать. Принимать первые 2 дня по 1 ст. ложке 3 раза в день, потом по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Смесь: 1 ст. ложку ягод калины растереть и залить стаканом теплой кипяченой воды, добавить 1 ст. ложку меда и все хорошо перемешать. Довести смесь до кипения и варить на слабом огне 20 мин. Еще раз перемешать и процедить. Смесь принимать в течение дня по 1 ст. ложке каждые 1,5–2 ч.

Настой: траву тимьяна обыкновенного, листья мать-и-мачехи, траву фиалки трехцветной, корень девясила высокого, плоды аниса обыкновенного смешать в равных пропорциях. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.





При приступах астмы очень помогает массаж верхней части тела — от головы вниз до груди. Можно делать массаж с использованием талька или маслянистого крема. Для разжижения мокроты во время приступов выпить немного кислого вина или принять соды на кончике ножа.

Рацион больного бронхиальной астмой должен содержать ограниченное количество углеводов, белков, жиров и неограниченное количество свежих фруктов, овощей, проросших зерен и семян.

Больной должен избегать еды, которая провоцирует образование мокроты — это рис, сахар, творог. Он должен также избегать жареной и другой плохо усвояемой пищи, крепкого чая, кофе, приправ, соусов.





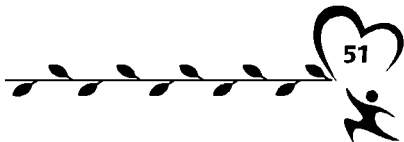
Полезно употребление теплых щелочных минеральных напитков (боржом и др.), которые способствуют освобождению бронхов от мокроты.



Гайморит

Гайморит — это воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок гайморовой пазухи. Это заболевание часто сопровождается общей простудой, гриппом и другими инфекциями. Прежде всего, у человека, больного гайморитом, постоянно закладывает нос, что приводит к потере обоняния и изменению голоса. Могут появляться гнойные выделения из носа, обладающие неприятным запахом. Обычно они бывают зеленого или желтого цвета. Если насморк не проходит в те-





чение месяца это тоже может быть первым симптомом гайморита.

Настой: 1 ст. ложка травы буквицы лекарственной залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 ч. Закапывать в обе ноздри. Процедуру повторять 5–6 раз в день.

Компресс: сшить из марли мешочек и заполнить его сухой аптечной ромашкой, окунуть в кипяток и сразу вынуть. Когда немного остынет, прикладывать к переносице.

Капли: 1 ч. ложка корня цикория и $\frac{1}{3}$ стакана воды довести до кипения, 2 дня настоять, добавить 2 ст. ложки кипяченой воды.

Закапывать в нос 5 раз в день по 2 капли в каждую ноздрю 12 дней.

При гайморите рекомендуют стучать по носу (переносице) 2–3 мин большой





фалангой большого пальца, отдохнуть и повторить.

Делать минимум 2 раза в час.

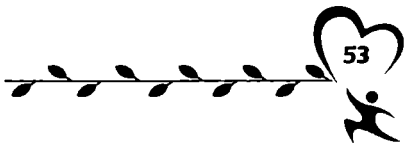
Отвар: отварить картофель «в мундире», слить воду. Накрыв голову материей, вдыхать картофельный пар.

В острой стадии заболевания, если у вас повышена температура, лучше отказаться от твердой пищи, а пить только свежие фруктовые и овощные соки.

Полезен морковный сок или его смесь с соком свеклы и огурца или соком шпината.

После соков следует постепенно перейти к сбалансированному питанию, но при этом избегать употребления жареной пищи, продуктов, содержащих крахмал и белый сахар, пирогов, кондитерских изделий, белого хлеба, риса, макарон. Же-





лательно ввести в свой ежедневный рацион чеснок и лук.

Обязательно наблюдение у врача.

Кашель

Кашель — один из частых признаков заболеваний органов дыхания. Он возникает при воспалении слизистых оболочек гортани, трахеи, бронхов, легких, при туберкулезе, а также при попадании в дыхательные пути пыли, едких газов, дыма и пр. Частота и особенности кашля характерны для определенных заболеваний. Для эффективного лечения кашля, прежде всего, нужно воздействовать на основную болезнь, которая им сопровождается. Избавиться от кашля можно и без таблеток. Достаточно лишь обратиться к опыту народной медицины.





Отвар: 2 ст. ложки березовых почек залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, процедить через марлю.

Принимать как отхаркивающее по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Смесь: 500 г очищенного репчатого лука измельчить, залить 1 л воды, добавить 400 г сахара.

Варить на слабом огне 3 ч, остудить, добавить 50 г меда, перелить в бутылку и закупорить.

Принимать по 4–6 ст. ложек в день после еды.

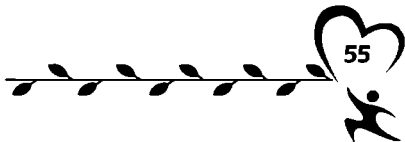
Настой: смешать взятые в равных количествах цветки бузины, ромашки, ко-

ровяка, терновника и липы.



1 ст. ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин.





Пить по 2 стакана в день в теплом виде.

Настой: смешать взятые в равных количествах почки сосновые, лист подорожника большого и листья мать-и-мачехи.

4 ч. ложки этого сбора залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать 2 ч, кипятить 5 мин, процедить.

Принимать по 1 стакану в течение дня за 3 приема.

Людям, которые легко простуживаются и от этого постоянно кашляют, полезно пить весной березовый сок с молоком и небольшим количеством муки или крахмала.

А также вместо чая пить настой из земляники или клубники.

Но помните, если кашель продолжается дольше недели и особенно если кашляющий человек в целом чувствует





ухудшение самочувствия, необходимо обратиться к врачу.

Ларингит

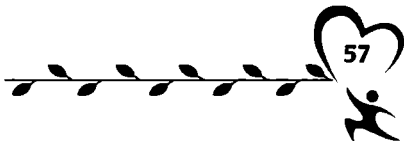


Ларингит — это воспаление гортани. Чаще всего он бывает одним из симптомов острой респираторной вирусной инфекцией. При ларингите больные жалуются на сухость во рту, першение, саднение, царапание в горле, иногда на боль при глотании.

Кашель при этом заболевании вначале сухой, а в дальнейшем сопровождается отхождением мокроты. Голос больного становится хриплым, грубым или пропадает.

Острый ларингит может протекать с головной болью, небольшим повышением





температуры тела. Продолжительность его обычно не превышает 7–10 дней.

Настой: 1–2 ч. ложки корневищ аира болотного настаивают 3–5 ч в стакане кипятка, подогревают и полощут рот.

Зубок чеснока надкусывают и держат, посасывая, во рту максимально долго с последующим многократным повторением. При этом сок и эфирные масла обволакивают горло и этим лечат заболевание.

Отвар: 2 ст. ложки семян и мелко нарезанных листьев подсолнечника кипятить 1,5 ч в 1 л воды, профильтровать и охладить, в смесь добавить мед, принимать по 25–30 капель 3 раза в день.

Отвар: сок свежих листьев подорожника смешать с равным количеством меда и варить 20 мин, хранить в плотно





закрытом сосуде; принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Сок: свежий сок моркови смешать с кипяченым молоком в соотношении 1 : 1. Пить по ½ стакана с добавлением 1–2 ч. ложки меда 2–3 раза в день.

Профилактика ларингита, как и других подобных заболеваний, заключается в соблюдении простых правил: укреплять иммунитет, заниматься спортом на открытом воздухе, избегать переохлаждений гортани и общего переохлаждения и обязательно — отказаться от курения.

При ларингите полезно сосать лимонные леденцы (при этом стимулируется выделение слюны, слизистая увлажняется) или сам лимон, любые другие цитрусовые. При нахождении в сухих помещениях необходимо поддерживать влажность воздуха.



Ринит



Насморк — это воспаление слизистой оболочки носа. Обычно это состояние вызывается различными вирусами и микробами.

Развитию насморка способствуют переохлаждение организма, сильная запыленность воздуха. Насморк зачастую является симптомом инфекционных заболеваний (гриппа, дифтерии, кори, лихорадки, малярии и т. д.).

Острый ринит начинается с общего недомогания, сопровождающегося неприятными ощущениями в горле и частым чиханием, а затем и обильными выделениями из носа.

Нос при этом закладывает, носовое дыхание затрудняется.



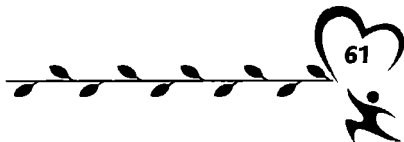


Настой: 3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда или сахара, настоять 30 мин, процедить; закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

Мазь: мелко нарезанные 3–4 дольки чеснока или $\frac{1}{4}$ головки лука залить 2 ст. ложками растительного масла, предварительно выдержать в стеклянной посуде 30–40 мин на водяной бане и охладить, хорошо перемешать, дать смеси настояться 2 ч и процедить. Смазывать слизистую оболочку носа.

Отвар: 1 ч. ложки семян конопли посевной измельчить, залить 1 стаканом воды и 1 стаканом молока. Кипятить 3 мин, охладить, процедить. Выпить в течение дня.





Отвар: 5 измельченных зубчиков чеснока средней величины прокипятить в течение 5 мин в 1 стакане молока.

Выпить в течение дня.

При острой респираторной инфекции рекомендуется полоскание полости рта и глотки соком моркови, разведенными теплой кипяченой водой, соками смородины черной, свежей капусты, соком редьки черной с медом или сахаром, настоем травы чабреца, отваром травы полыни горькой.

Если острое респираторное заболевание началось с насморка, полезно вместе с лечением носовых проходов начинать полоскать глотку, чтобы инфекция не распространилась дальше.

Полоскать нужно через каждый час, чередуя разнообразные лекарственные составы для полоскания.





Фарингит

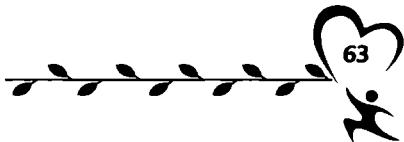
Фарингит, или воспаление глотки, является одним из проявлений ОРВИ, т.е. имеет вирусное происхождение. Иногда фарингит может быть вызван и бактериями — чаще всего это бывает стрептококк, который вызывает ангину.

Симптомы фарингита: сухость в глотке, кашель, першение в горле, ощущение чего-то лишнего в горле, боль в горле, усиливающаяся при глотании, ухудшение самочувствия (слабость, головная боль, повышение температуры тела).



Настой: головку чеснока растереть до состояния кашицы, залить 1 л винного или яблочного уксуса, настоять в темном прохладном месте 2





недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

В 1 стакане настоя растворить $\frac{1}{2}$ ч. ложки поваренной соли.

Полоскать горло настоем 2–3 раза в день до полного выздоровления.

Сироп: еловые почки собрать в конце мая, когда они отрастут на 3–4 см, промыть в холодной воде, мелко нарезать.

На 1 кг почек — 3–4 л воды. Кипятить в эмалированной посуде 10–15 мин, процедить, дать отстояться и вновь процедить.

На 1 кг полученного отвара добавить 1 кг меда и 10 г вытяжки прополиса (вытяжка — 30 г прополиса на 100 г спирта), хорошо перемешать и нагреть до 40–45°C.

Охладив, разлить в пол-литровые бутылки, хранить закрытыми в прохладном месте.





Применять по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день.

Настой: взять по 1 ст. ложке листьев малины, травы мяты, травы полыни, почек сосны, листьев эвкалипта, травы пастушьей сумки, корня дягиля, побегов багульника, 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, настоять ночь в термосе.

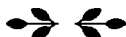
Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день, кроме того, полоскать горло 2–3 раза в день.

При лечении фарингита средствами народной медицины нужно следить за состоянием больного и в случае неэффективности лечения или возникновения осложнений обратиться за помощью к врачу.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

Функция легких заключается в том, чтобы доставлять организму кислород и удалять углекислый газ. Легкие — это большие мягкие органы, заполняющие обе стороны грудной клетки. Легочная ткань напоминает по внешнему виду красивую губку. Воздушные мешочки — это емкости, куда попадает воздух, где используются необходимые газы и откуда ненужные газы выводятся. Воздушные мешочки отделены друг от друга очень тонкими стенками с очень нежными кровеносными сосудами — капиллярами. Только маленькие клетки отделяют кровь от воздуха, так что вдыхаемые газы легко проходят сквозь эти тонкие стенки. Для больных с заболеваниями легких наиболее характерны такие проявления, как





одышка, кашель, кровохарканье и боли в грудной клетке. У них также отмечается дыхательная недостаточность.

Плеврит

Плеврит — это воспаление плевры легких. Он возникает как осложнение воспаления легких, туберкулеза, ревматизма, аллергических заболеваний. Плеврит также может быть вызван повреждением грудной клетки. Обычно острый плеврит начинается с боли в грудной клетке, усиливающейся при вдохе и кашле, появляются общая слабость, лихорадка. Воспаленная плевра провоцирует боль при движении грудной клетки, а также при глубоком вдохе.

Смесь: березовые почки и липовый цвет заварить отдельно в 500 мл воды,



кипятить 1–2 мин, настоять 10–15 мин, плотно укутав, в теплом месте.

Отвар процедить, смешать с медом и соком алоэ, добавить оливковое масло. Хорошо все перемешать. Перед употреблением смесь взбалтывать. Хранить в холодильнике.



Настой: 1 ст. ложка травы будры залить 3 стаканами кипятка, закрыть, через 1 ч процедить через марлю.

Принимать за 2 ч до еды по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Настой: залить $\frac{1}{2}$ л кипятка 1 ст. ложка хвоща полевого, настоять 3 ч.

Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Настой: 100 г меда, 100 г кагора, 100 г сока алоэ 3–5 лет (листья пропустить





через мясорубку, сок выжать через 2–3 слоя марли), 100 г сока калины, полстручка красного горького перца. Все компоненты поместить в эмалированную кастрюлю, плотно прикрыть и прижать приготовленным заранее раскатанным тестом. Поставить кастрюлю в духовку и на небольшом огне запекать 2,5 ч. Затем запеченное тесто снять, а настой перелить в стеклянную баночку и принимать по 50 г за 30 мин до еды 4 раза в день в течение месяца.



При плеврите очень полезно принимать сырые соки в таких комбинациях: морковный и сельдерейный — по 230 г, морковный и ананасовый — по 250 г, морковный — 170 г, све-



кольный и огуречный — по 140 г, петрушки — 60 г.

Больным, перенесшим плеврит, полезны закаливающие процедуры: обливание, обтирание водой комнатной температуры, хождение босиком, по воде и др. Чтобы предотвратить образование спаек, ограничивающих движение легких, а также ускорить рассасывание жидкости необходимо выполнять дыхательную гимнастику.

Пневмония (воспаление легких)

Пневмония является инфекционным заболеванием легких, поэтому нередко одновременно болеют и дети, и взрослые — члены одной семьи. Но не волнуйтесь: воспаление легких не передается воздушно-капельным путем. За-

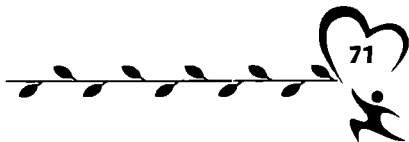


болевание появляется на фоне сниженного иммунитета и наличия инфекции. Это заболевание может возникнуть как осложнение после других заболеваний и как самостоятельная болезнь.

Пневмония возникает обычно из-за сильного охлаждения организма, чрезмерных физических и психических нагрузок, снижения сопротивляемости организма, курения, физического и умственного переутомления, недостаточного питания или застойных явлений в легких.

При воспалении легких температура тела повышается до 38–40 °С, появляются сильный озноб, кашель, вначале сухой, затем с выделением мокроты, могут быть боли в боку, усиливающиеся при вдохе, кашле.





Народная медицина не отменяет лекарства, назначаемые врачом при пневмонии, а лишь дополняет их лечением своими методами. В острый период можно добавлять народные средства, но не заменять ими основное лечение.

Настой: 1 ст. ложка мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Принимать охлажденным 5 раз в день.

Настой: 4 ст. ложки хвои залить 2,5 стаканами кипятка, настоять 3 дня. Принимать по 3 ст. ложки 5 раз в день.

Отвар: 1 ст. ложка травы чабреца, 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка почек сосновых, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка травы сушеницы болотной заварить в 1 л воды, принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день до еды.





Смесь: растереть алоэ и 1 ч. ложку соли, дать постоять в тепле, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Настой: 2 ст. ложки овса смешать с таким же количеством изюма и залить 1,5 л холодной кипяченой воды. Варить на очень слабом огне или томить в духовке под крышкой на слабом жару до тех пор, пока половина жидкости не выпарится. Остудить, процедить, отжать, добавить в сцеженную жидкость 1 ст. ложку меда и тщательно перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день.

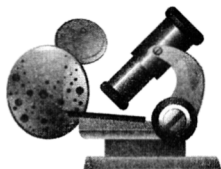
Разные физиотерапевтические процедуры при пневмонии назначаются лишь после стабилизации температуры тела и исчезновения признаков интоксикации организма. Ни в каком случае нельзя



делать прогревание, ингаляции, ставить горчичники и банки в острый период, особенно, когда температура повышенная. В острый период стоит обратить внимание на кисломолочную диету как профилактику дисбактериоза. После перенесенного воспаления легких следует избегать переохлаждения, сквозняков. Питание должно быть сбалансированным и полноценным, обогащенным поливитаминами.

Туберкулез

Туберкулез легких относится к хроническим инфекционным заболеваниям; вызывается несколькими разновидностями ту-





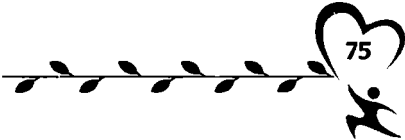
беркулезной микробактерии (палочки Коха).

Заболевание не передается по наследству. Заражение происходит от больного человека воздушно-капельным путем, реже — через сырое молоко от пораженной туберкулезом коровы. Но заболевание может не проявиться, если организм человека справится с инфекцией.

Наступлению болезни способствуют ослабленный иммунитет, плохое питание, нервное или физическое истощение организма, неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия жизни.

В старину туберкулез называли «чахотка», «бугорчатка», «злая сухотка». Для заболевшего туберкулезом характерны отсутствие аппетита, общая слабость, похудение, повышение температуры,





кашель, повышенное потоотделение. Периоды обострения могут сменяться затишьем, но заболевание, если его не лечить, будет прогрессировать, нарушая практически все функции жизнедеятельности организма.

Смесь: мед пчелиный липовый — 100 г, сало свиное нутряное — 100 г, масло сливочное несоленое — 100 г, сок алоэ — 15 г, какао в порошке — 50 г. Растопить в эмалированной кастрюле: свиное сало, масло, мед. Когда все растопится (не кипятить) кастрюлю снять и добавить туда остальные компоненты. Хорошо размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке состава, растворять в 1 стакане горячего молока. Пить утром и вечером. Принимать длительное время.





Отвар: 1 ст. ложку стеблей и листьев пустырника и 1 ст. ложку корней цикория обыкновенного заваривать в 1 стакане воды и пить, как чай, 3 раза в день.

Отвар: 1 ст. ложку почек сосны обыкновенной на 1 стакан воды вскипятить, настоять 30 мин. Пить по 1 ст. ложку 3 раза в день.

Козье молоко способствует прекращению кашля, останавливает кровохарканье при туберкулезе легких.

С этой целью также полезно пить молоко верблюдицы и ослицы.

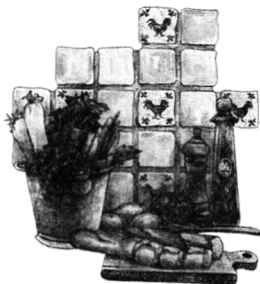
Очень полезны для больных туберкулезом горячие ванны с раствором морской соли 1–2 раза в неделю. Следует как



можно дольше бывать на свежем воздухе, не забывать про зарядку, спорт, но ни в коем случае не переутомляться.

В комнате, где спит больной, должен быть всегда свежий воздух. Летом по возможности спать на свежем воздухе. Категорически запрещается курить и употреблять алкогольные напитки.

Большая часть питания должна состоять из свежих, приготовленных на пару (или печеных) овощей и фруктов, сырого молока, цельного хлеба, яиц, масла, орехов, сыра. Мяса есть очень мало, исключить из диеты белый хлеб, очищенное зерно, консервированную пищу, кофе и крепкий чай.





ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Простуда чаще всего является следствием переохлаждения организма, на основе которого развиваются различные заболе-

вания. Для простуды характерно общее недомогание, кашель, насморк, повышение температуры тела. Кроме того, существует более 200 видов вирусов, вызывающих простудные заболевания. Поэтому не приходится удивляться, что универсального лекарства от простуды до сих пор нет. Простуду пока еще легче предупредить, чем лечить, а если уж вы заболели — скорее всего, простуда будет развиваться своим чередом, пока сама не пройдет.



И все же лечиться надо: лечение облегчит симптомы заболевания и предотвратит переход простуды в хронический насморк или более глубокую респираторную инфекцию.

Грипп

Грипп — одно из самых тяжелых заболеваний среди инфекционных поражений нашей легочной системы, он может повлечь за собой множество тяжелых осложнений. Грипп протекает с явлениями общей интоксикации и поражением верхних дыхательных путей. Чаще всего грипп принимает характер эпидемий. Заболеваемость повышается в холодное время года. Симптомы гриппа: повышение температуры тела до 39–40 °С, часто сопровождающаяся ознобом, болями





в области лба, висков, глаз, светобоязнию, слабостью, потливостью, вялостью, ломотой в мышцах и суставах. У детей и пожилых людей болезнь протекает тяжелее, чем у людей молодого и среднего возраста, вследствие несовершенства их защитных сил.

Отвар: очищенную и порезанную луковицу залить кипятком, подождать 3 мин, процедить. Пить этот отвар необходимо сразу, т.к. витамины быстро пропадают из-за горячей воды. Вкус можно улучшить, добавив немного меда.



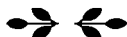
Настой: 8 капель чесночного сока, 1 ст. ложку молока смешать и подогреть средство до 45–50 °С на водяной бане. Принимать на ночь в течение 4–5 дней.



Настой: 3 ст. ложки сухого измельченного корня алтея залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 10–12 ч, процедить, принимать настой по ¼ стакана 3 раза в день.

Смесь: 2 ст. ложки облепихового масла, 1 ст. ложку сока свежей календулы, 1 ст. ложку растопленного масла какао, 1 ч. ложку меда, ½ ч. ложки прополиса смешать. При насморке смочить в этом составе ватку и ввести ее в нос на 20 мин.

Больной простудой или гриппом человек должен обязательно придерживаться постельного режима. Нужно много пить. Пить полезно теплые чаи с лимоном и медом, отвары трав, шиповника. Это поможет вывести токсины, вырабатываемые вирусами. Полезной будет диета, включающая легкоусвояемые блюда,





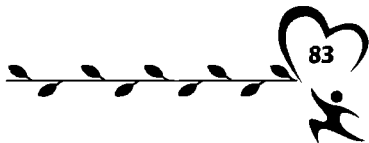
полностью исключаются из рациона соленые и острые кушанья.

Грипп лечить нужно обязательно, так как это очень коварное заболевание, которое может не только поражать дыхательную систему, но и давать серьезные осложнения на сердце, почки, органы брюшной полости.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Желудочно-кишечный тракт — это система органов, предназначенная для переработки и извлечения из пищи питательных веществ, всасывания их в кровь и выделения из организма непереваренных остатков. Характерными признаками заболеваний ЖКХ являются боли, дис-





пепсические расстройства (тошнота, рвота, отрыжка, изжога, нарушение аппетита, ощущение неприятного вкуса во рту, задержка стула, частый жидкий стул, метеоризм), желтуха. Причинами возникновения острых и хронических заболеваний желудка и кишок чаще всего являются нарушения режима питания, употребление недоброкачественной и трудноперевариваемой пищи, переедание и недостаточное прожевывание, злоупотребление острыми блюдами, еда всухомятку, а также однообразное неполноценное питание.



Длительные перерывы в еде повышают аппетит, который сопровождается выделением желудочного сока до посту-

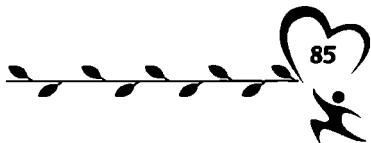




пления пищи в желудок. Выделяющийся желудочный сок, взаимодействуя не с пищей, а со слизистой оболочкой пустого желудка, вызывает ее раздражение, которое приводит к развитию острых воспалительных процессов, переходящих в хронические.

Свою роль в возникновении хронических заболеваний органов пищеварительной системы играет температура пищи. Расстройства органов пищеварения вызывают и очень холодные (температуры ниже 7°C), и чрезмерно горячие (температуры выше 70°C) пища и напитки. От холодной пищи повышается выделительная функция и кислотность содержимого желудка с последующим снижением и ослаблением переваривающей силы желудочного сока. употребле-





ние чрезмерно горячей пищи приводит к атрофии слизистой оболочки желудка, что сопровождается резким снижением секреции соляной кислоты и пепсина в желудочном соке.

Газы (метеоризм)

Метеоризм является широко распространенным состоянием. Суть его состоит в повышенном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте, проявляющееся вздутием живота, ощущением дискомфорта в брюшной полости и отрыжкой. Метеоризм может ощущаться у практически здоровых людей при переедании, употреблении продуктов, переваривание которых вызывает повышенное газообразование. При нарушении соотношения между образованием газов в



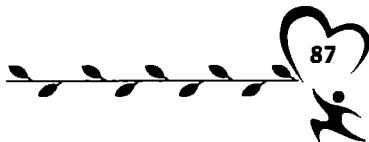


кишечнике, его всасыванием и удалением возникают условия для избыточного скопления газов в желудочно-кишечном тракте.

Причиной избыточного скопления газов может быть их повышенное образование или недостаточное выведение из кишечника. У здоровых людей метеоризм возникает при употреблении в пищу большого количества богатых клетчаткой и крахмалом продуктов (например, бобовых, капусты, картофеля, черного хлеба), при переваривании которых образуется много газов (алиментарный метеоризм).

Одной из причин повышения количества газов в кишке могут быть также сильногазированные напитки, продукты, вызывающие бродильные реакции (баранье мясо), а также продукты, в которых





самостоятельно протекают реакции ферментации и брожения (квас).

Нервные расстройства, эмоциональные перегрузки могут привести к метеоризму за счет спазма гладкой мускулатуры кишечника и замедления перистальтики.

Отвар: 1 ч. ложку листьев мяты перечной, семян аниса, семян тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного измельчить, залить 300 мл воды, кипятить 15 мин. Настоять 1 ч, процедить.



Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой: 2 ст. ложки корней горечавки залить 500 мл водки или вина и настоять в темном прохладном месте 3 недели, помешивая. Принимать по коньячной рюмке 3 раза в неделю.





Хранить настойку в темном прохладном месте.

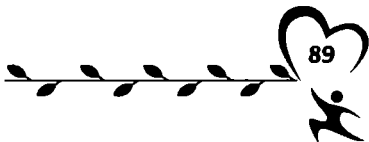
Отвар: 20 г семян петрушки огородной залить стаканом холодной воды, нагреть на водяной бане 30 мин, охладить и процедить. Отвар принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день при метеоризме.

Настой: $\frac{1}{2}$ ч. ложки истолченных семян петрушки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать 8 ч. Настой выпивают в течение дня равными порциями.

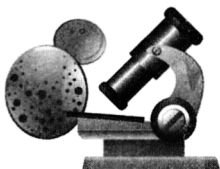
Настой: истолочь 1 ст. ложку семян укропа и залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 2–3 ч, процедить.

Выпить это количество в течение дня — по полстакана 3 раза в день.





Прежде всего нужно изменить питание. К избыточному образованию газов приводят процессы брожения, происходящие в кишечнике под действием бактерий или грибов.



Чаще всего «газообразующей» пищей оказываются капуста, лук, горох и фасоль. Вы можете обнаружить, что проблема возникает после приема жирной пищи, газированных напитков, напитков с кофеином или после сырых овощей и фруктов.

Метеоризм может появиться из-за непереносимости определенных видов пищи или из-за несочетаемости некоторых продуктов, особенно крахмала с белком или фруктами. К примеру, нежелательно сочетание теста и фруктов (как в





яблочном пироге) или хлеба с мясом (как в сэндвиче с ветчиной).

Как нужно есть при метиоризме? Важно не только, что мы едим, но и как. Некоторые с пищей заглатывают воздух, особенно когда нервничают. Из-за этого газ накапливается в желудке и кишечнике. То же происходит, если мы переедаем, едим слишком быстро, плохо пережевываем пищу, разговариваем во время еды или запиваем пищу.

Ешьте медленно и тщательно жуйте.

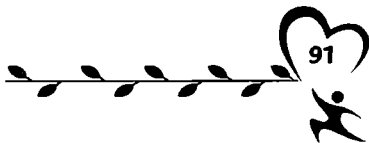
Не ешьте в спешке и на ночь.

Гастрит

с повышенной кислотностью

Заболевание часто возникает при наследственной предрасположенности к повышению кислотности желудка.





Способствует реализации этой наследственной предрасположенности неправильное питание. Это еда всухомятку, большие перерывы между приемами пищи, голодание, употребление пищи быстрого приготовления с острыми приправами, соусами, майонезом, копченые, консервированные продукты, жареная пища.

Симптомы: боли в эпигастрии, больше справа, тошнота, рвота.

Рвотные массы — кислые, иногда обжигающие, с горечью.

При возникновении подобных жалоб необходимо обратиться к гастроэнтерологу, который назначит необходимое обследование и комплексное медикаментозное лечение.





Настой: измельченные семена льна, трава тысячелистника, соцветия ромашки — поровну. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

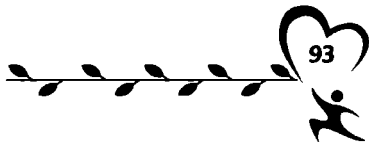
Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды 4–5 раз в день.

Курс 1,5–2 месяца.

Смесь: 1 ст. ложку меда развести в свежем соке картофеля по $\frac{1}{2}$ стакана. Принимать 2–3 раза в день за 30–60 мин до еды. Курс лечения составляет 10 дней. Затем следует такой же длительный перерыв, и лечение повторяется.

Настой: трава душицы, лист мать-и-мачехи, трава очанки, трава пустырника — поровну.





2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды 4–5 раз в день. Курс 1,5–2 месяца.

Смесь: 1 ст. ложка липового меда, 1 ст. ложка сливочного масла растопить, добавить белок двух свежих куриных яиц (домашних), быстро размешать и выпить всю порцию теплой натошак утром за 30 мин до завтрака. В течение дня пить морковный сок.

При гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется исключить из рациона продукты, возбуждающие секрецию соляной кислоты и раздражающие слизистую оболочку: крепкие бульоны (грибные, мясные, рыбные), копчено-





сти, жареную пищу, специи (чеснок, лук, перец и др.), маринады, соленья, кофе, крепкий чай, алкогольные напитки, газированную воду.

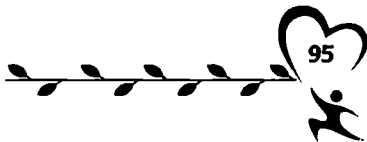
Рекомендуются продукты: отварное мясо и рыба, яйцо всмятку, макаронные изделия, каши, черствый белый хлеб, молочные супы. Овощи тушат или готовят в виде пюре и паровых суфле. Разрешаются также кисели, муссы, желе, печеные яблоки, какао с молоком, слабый чай.

Гастрит

с пониженной кислотностью

Гастрит с пониженной кислотностью — воспаление слизистой оболочки желудка, в основе которого лежит снижение кислотности желудочного сока, его объема и способности «расщеплять» пищу.





Гастрит с пониженной кислотностью связан с внешними и внутренними факторами.

Внешние факторы, ведущие к развитию гастрита с пониженной кислотностью это: частое употребление очень горячей, грубой, трудноперевариваемой пищи, алкоголь.

Внутренние факторы развития гастрита с пониженной кислотностью: аутоиммунные нарушения, воспалительные заболевания органов пищеварения, эндокринные расстройства и нарушения обмена.

Под действием одного или нескольких факторов слизистая оболочка желудка повреждается, развивается воспалительный процесс, нарушается восстановление эпителия желудка, что сказывается на работе желез. Их способность вы-





рабатывать ферменты и соляную кислоту уменьшается, как и количество железистых клеток уменьшается.

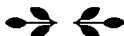
Одновременно с этим нарушается моторно-эвакуационная функция желудка, а содержимое двенадцатиперстной кишки, отличающееся по своему показателю кислотности, забрасывается в желудок.

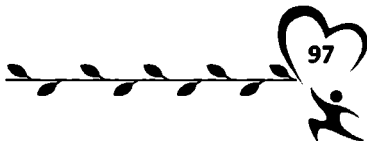
Возникают иммунные нарушения: появляются антитела к клеткам слизистой оболочки желудка, отвечающим за продукцию кислоты и расщепляющих ферментов.

Наблюдение у врача обязательно.



Настой: чайную ложку измельченного корневища аира залить стаканом кипятка, настоять 20 мин и процедить.



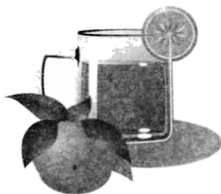


Пить по полстакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар: листья одуванчика промыть, вымочить 20–30 мин в концентрированном растворе поваренной соли, вновь промыть в холодной воде, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку и отжать через плотную ткань. Затем сок разбавить водой (1 : 1) и кипятить 2–3 мин.

Принимать по ¼ стакана 2 раза в день за 20 мин до еды.

Настой: цветки ромашки аптечной, траву полыни горькой, листья мяты перечной, листья шалфея лекарственного, траву тысячелистника обыкновенного смешать поровну. 2 ч. ложки смеси настаивать 30 мин в стакане кипятка.





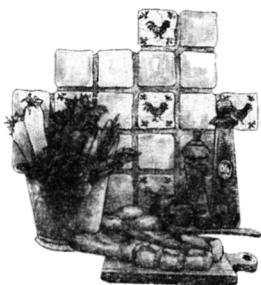
Выпить теплый настой в течение дня в 3 приема (1 раз натошак).

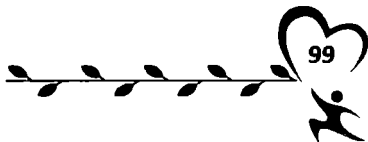
Отвар: столовую ложку ягод или цветков калины обыкновенной залить 1 стаканом воды, прокипятить 5 мин, настоять 1 ч, процедить.

Отвар принимать по 1–2 ст. ложки прохладным 3 раза в день после еды.

Для гастрита с пониженной функцией секреции (с пониженной или нормальной кислотностью) рекомендуется диета

из супов (круповые и овощные) на различных нежирных бульонах, нежирное мясо (даже жареное, но без твердой корочки), нежирная рыба, все свежие и





не слишком кислые кисломолочные продукты, черствый хлеб разных сортов, сухари, овощи и фрукты — как вареные, так и в сыром виде, молоко, яйца — сырые и омлеты, различные хорошо проваренные каши, фруктовые и овощные соки, сливочное масло, чай кофе, какао — на воде (можно с молоком), сахар.

Прием пищи — не реже 5 раз в день, лучше всего — в виде пюре.

Гастрит с пониженной кислотностью проявляется чувством тяжести и тупой болью в подложечной области, которые сопровождаются урчанием, вздутием живота.

Часто бывают поносы, неприятный вкус во рту, отрыжка, тошнота.

Язык обложен. В дальнейшем отмечается сухость кожи, воспаление слизистой





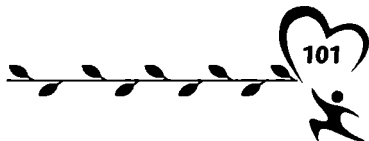
оболочки полости рта (стоматит), изменение строения ногтевой пластины, выпадение волос, похудание. Общая слабость, потливость, сердцебиения, головокружение после еды; непереносимость молока — дополнительные признаки гастрита с пониженной кислотностью.

За помощью в лечении этого заболевания необходимо обратиться к врачу, который назначит препараты. В противном случае возрастает риск осложнений (язвенная болезнь, обострения течения и др.).

Геморрой

Одним из самых распространенных заболеваний человека и наиболее частой причиной обращения к проктологу является геморрой — заболевание заднего прохода, связанное с увеличением объ-





ема и с избыточной подвижностью внутренних геморроидальных сплетений, которые смещаются вниз или выпадают наружу, тромбируются и кровоточат.

Заболевание связано с нарушениями регуляции притока и оттока крови и застоем ее в сосудах прямой кишки.

К возникновению геморроя приводит малоподвижный образ жизни, частые запоры, злоупотребление слабительными препаратами и воспаления прямой кишки, опухоли органов брюшной полости, цирроз печени. Стенки кровеносных сосудов истончаются, при появлении трещин возможно занесение инфекции, образование язв.

Характерные симптомы геморроя — чувство дискомфорта, тяжести в области заднего прохода, ощущение инородного



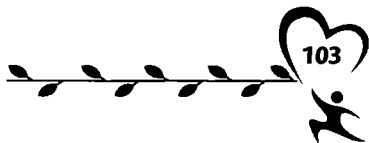
тела; зуд, отек, боль, кровотечение (порой обильное), выделение слизи, иногда — недержание кала.

К появлению перечисленных симптомов надо отнестись очень серьезно, поскольку они характерны не только для геморроя, но и для других заболеваний, в том числе опухоли прямой кишки. Поэтому консультация проктолога в этом случае необходима.

Отвар: 1 ст. ложку измельченной сухой травы горца почечуйного залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, держать на слабом огне 10–

15 мин, настаивать под крышкой 2 ч, процедить и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимать

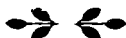




по $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды.

Компрессы: на геморроидальные шишки накладывать осиновые листья на 2 ч. Если это вызывает беспокойство, то листья нужно снять и обмыть место. Через 1–2 дня процедуру повторить.

Ванночки: 2 ст. ложки измельченных сухих соплодий ольхи залить 1 л кипятка, держать на слабом огне 5–7 мин, настаивать час, процедить и отжать сырье. Вылить в тазик и принимать сидячую ванну с отваром в течение 12–15 мин. Делайте такие ванны ежедневно или через день. Для ванн можно использовать также корень калгана, дубовую кору, траву горца перечного или горца почечуйного.

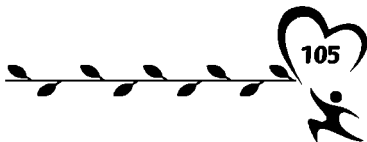




Отвар: 2 ст. ложки сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день за 20 мин до еды.

Профилактика геморроя. Одежда должна быть свободной, не сдавливающей. Узкие джинсы, брюки, тугие пояса и колготки препятствуют нормальному кровообращению. Избегайте синтетических вещей: при их ношении создаются условия для размножения микрофлоры, вызывающей раздражение и зуд в области анального отверстия и промежности. Не поднимайте и не носите тяжести, пользуйтесь сумкой-тележкой или рюкзаком. Противопоказаны также силовые физические упражнения. Туалетная бумага даже при слегка расширенных венозных узлах не обеспечивает доста-





точной степени чистоты и является чрезмерным механическим раздражителем. Оптимально подмываться после посещения туалета прохладной водой.

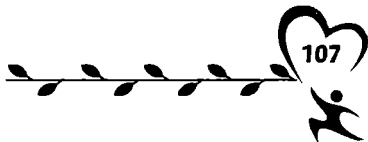
Известно, что народы Средней Азии, исторически будучи кочевниками, никогда не страдали от этой болезни, унаследовав от предков похвальную привычку регулярных омовений заднего прохода. Можно использовать влажные салфетки, которые меньше травмируют слизистую оболочку прямой кишки. Но учтите: некоторые влажные салфетки для этих целей не годятся, поскольку содержат химические добавки или спирт. Сейчас появилась специальная влажная туалетная бумага, иногда даже с целебными травяными добавками и гипоаллергенная.





Не сидите долго на одном месте (ни на работе, ни у телевизора). Время от времени вставайте, прохаживайтесь по комнате, если позволяют условия, сделайте несколько упражнений. Несмотря на неприятные симптомы, медики не относят геморрой к разряду опасных заболеваний. Но у него возможны серьезные осложнения — тромбоз венозных узлов; ущемление и некроз выпавших узлов; сильные кровотечения, вызывающие малокровие (анемию); воспаление клетчатки вокруг прямой кишки (парапроктит), недержание кала и даже заражение крови (сепсис). Поэтому игнорировать проктологические заболевания ни в коем случае нельзя.





Глисты

Глисты — заболевание, вызываемые паразитическими червями — гельминтами и их личинками.

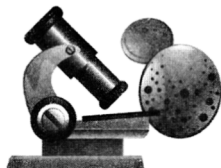
Глисты живут в организме человека, а также животных и вызывают болезненные поражения отдельных органов или общее нарушение здоровья.

При паразитировании глистов в кишечнике наблюдаются запоры или поносы, тошнота, реже — рвота, в печени — желтушность, отеки, в легких — кашель.

Нередко они становятся причиной снижения трудоспособности, а у детей — нарушения физического и психического развития, задержки роста и полового созревания, ухудшения памяти и т. д.

Заражение человека глистами, в зависимости от их вида, может происходить





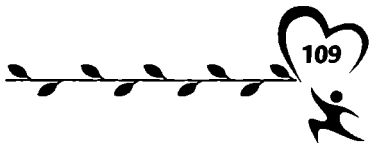
при употреблении в пищу плохо проваренного мяса животных, зараженных яйцами и личинками глистов, или при попадании в организм человека яиц и личинок, развитие которых происходит в почве.

Главным образом, люди заражаются глистами при проглатывании личинок глистов или зрелых яиц с пищей, личинки некоторых видов проникают в организм человека через кожу или при укусах насекомых.

При любом подозрении на заражение глистами ребенка нужно обязательно обратиться к доктору, а не заниматься самолечением.

Дополнительную пользу может принести лечение народными средствами.





Настой: смешать 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г цветков пижмы обыкновенной, 10 г корня горечавки желтой, 20 г травы полыни горькой, 30 г коры крушины ломкой. Столовую ложку этой смеси залить одним стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение ночи, процедить. Пить натошак утром и вечером по одному стакану три дня подряд. Применять против остриц и аскарид.

Отвар: смешать 15 г травы золотысячника обыкновенного, 15 г цветков бессмертника песчаного, 15 г корневища горечавки желтой, 5 г листьев вахты трехлистной. Эту смесь залить тремя стаканами кипятка и варить 3 мин. В горячий отвар всыпать 10 г цветков пижмы обыкновенной. Настаивать 10–12 ч, процедить.



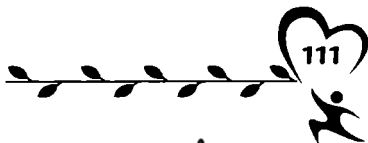


Пить по 50–250 мл (в зависимости от возраста ребенка) три раза через 1 ч. После третьего раза принять слабительное. Курс лечения — 2–3 недели.

Настой: смешать взятые в равных количествах листья полыни и толченые семена тыквы, залить эту смесь водкой в соотношении 1 : 3. Настаивать неделю в тепле или на солнце. Пить настойку два раза в день по одной рюмке натошак, лучше всего за 30 мин до обеда и до ужина. Курс лечения — несколько недель, пока желудок полностью не очистится от глистов. Применять как общее противоглистное средство.

Отвар: смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах цветки пижмы обыкновенной, корень девясила высокого и сухие плоды черники





обыкновенной. Одну столовую ложку этой смеси залить одним стаканом воды, варить 20 мин, процедить. Принимать против аскарид по пять столовых ложек, запивая водой.



Клизмы из чеснока: 5–6 зубчиков мелко нарезать и залить, стаканом теплой воды. Применять как общее противоглистное средство.

Профилактика включает в себя мытье рук перед едой, тщательное мытье овощей, фруктов и ягод, употребляемых в пищу в сыром виде, и термическую обработку пищи. Пить лучше кипяченую воду. Защищать от мух продукты питания.





Дизентерия

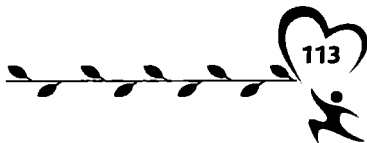


Дизентерия — инфекционное острое антропонозное заболевание с фекально-оральным механизмом переда-

чи. Для дизентерии характерна общая интоксикация, при которой поражается преимущественно слизистая оболочка дистального отдела толстой кишки.

Инфекционная болезнь, вызывается бактериями рода шигелл. Заражение происходит при загрязнении пищевых продуктов, воды непосредственно руками, а также мухами. Протекает с преимущественным поражением слизистой оболочки толстой кишки. Возбудители болезни могут длительно сохраняться во внешней среде (до 1,5 месяцев). На не-





которых пищевых продуктах они не только сохраняются, но могут и размножаться (молочные продукты и др.).

Симптомы дизентерии: общее недомогание, слабость, озноб, возможно повышение температуры, боли в животе, понос (стул может иметь вид желтовато-белой слизи, иногда с кровавыми выделениями), частые болезненные позывы к испражнению, не сопровождающиеся дефекацией.

Настой: листья крапивы и ежевики (по 1 ч. ложке на стакан кипятка) настоять в теплом месте 2 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Отвар: 1 ст. ложку корней щавеля конского кипятить 15 мин в 1,5 стаканах воды, настоять 4 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Применять при лечении дизентерии.



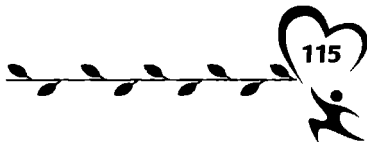


Клизмы: почистить и мелко порезать небольшую головку чеснока, выложить в пол-литровую банку и залить $\frac{1}{2}$ л кипяченой воды комнатной температуры. Настоять сутки и процедить. Перед клизмой кончик груши смазать вазелином. Делать клизмы 2 раза в день — утром и вечером по 50 г. Чесночной водичкой можно поить больного, ребенку давать по 1 ч. ложке.

Отвар: 1 ст. ложку плодов черемухи на стакан кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, настоять 2 ч. Процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день.

Дизентерия, как правило, сопровождается понижением артериального давления, головной болью, ознобом, повышением температуры, чувством усталости.





Со стороны желудочно-кишечного тракта дизентерия характеризуется болями в брюшной полости переходящими из тупых вначале до острых схваток в нижней части живота в острой фазе заболевания. Усиление боли наблюдается перед испражнением. В легкой форме заболевания повышение температуры носит непродолжительный характер (максимально двое суток) и ограничивается 38 °С. Вызывают беспокойство нерезкие боли в животе. Стул имеет кашеобразную консистенцию, а частота его достигает десяти раз за 24 ч. Расстройство пищеварения и интоксикация держатся в среднем около трех дней, а полное восстановление организма наступает спустя пару недель. В более тяжелой форме дизентерии симптомы наблюдаются быстрее, темпера-

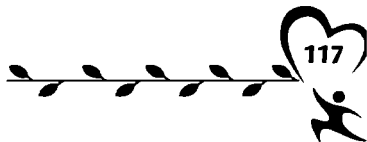




тура повышается резко, до 39 °С и сохраняется до пяти суток. Пациенты жалуются на общую слабость, боли в голове, головокружение, расстройство желудка появляется в первые часы болезни. Наблюдаются частые боли в нижней части живота, ложные позывы к калоизвержению. На языке пациента наблюдается густой белый налет. Симптомы держатся до одной недели, а полное заживление внутренней поверхности кишечника наступает не раньше 5–7 недель.

При появлении первых признаков дизентерии больному необходимо выделить индивидуальную посуду. В этот период его не следует кормить, давать лишь обильное питье, пока симптомы не прекратятся. Следует пить только некрепкий





и несладкий чай, воду и апельсиновый сок. Хорошо пить молочную сыворотку, которая борется с распространением бактерий и способствует установлению здоровой микрофлоры в кишечнике. После прекращения острых приступов больному можно есть творог, рис, свежие зрелые фрукты, пить нежирное молоко. Рисовый отвар или рисовая каша, сваренная на воде вкрутую без соли, прекрасно помогают взрослым и детям при поносах. Мясо на это время должно быть исключено из рациона. Следует избегать употребления кофе, сахара, белой муки, алкоголя. При выздоровлении переходить на другую пищу следует очень медленно и осторожно: начать давать картофельное и морковное пюре, бульон, кисели. Затем можно давать мясо, свежую рыбу,





яйца, сливочное масло, сливки, каши на воде из овсяной и гречневой крупы, молочные продукты, хлеб рекомендуется черствый (белый или серый).

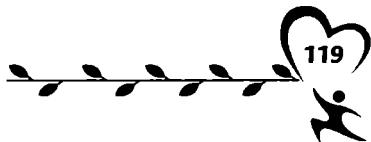
Дизентерия — серьезное заболевание, поэтому при подозрении на кишечную инфекцию необходимо немедленно обращаться к врачу.

Самолечение крайне опасно. Попытка принимать какие-либо препараты самостоятельно может «стусшевать» клиническую картину и отсрочить установление правильного диагноза. Чем раньше начинаются лечебные мероприятия, тем

больше шансов на благоприятный исход.

Чтобы не заболеть дизентерией, надо следить за чистотой рук. Мойте их





с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, кормлением ребенка, после каждого посещения туалета.

Коротко стригите ногти, не допускайте, чтобы под ними скапливалась грязь.

Особенно тщательно следует соблюдать личную гигиену тем, кто ухаживает за маленькими детьми.

Желудочное кровотечение

Наиболее частые причины желудочного кровотечения — язвенная болезнь желудка, доброкачественные опухоли желудка (полип, лейомиома, невринома, липома), злокачественные новообразования желудка (рак, саркома), эрозивный (геморрагический) гастрит, синдром Маллори—Вейсса. Сифилитическое поражение желудка, туберкулез желудка, отдель-



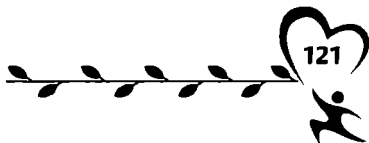


ные, лекарственные препараты (салицилаты, антикоагулянты, глюкокортикоидные гормоны и др.) могут стать причиной желудочного кровотечения.

Признаком кровотечения в верхних отделах желудочно-кишечного тракта является головокружение, общая слабость, холодный пот, бледность кожных покровов и слизистых оболочек, падение артериального давления, тахикардия, рвота с кровью. Кровь при этом выглядит не красной, как обычно, а коричнево-черной, что связано с химической реакцией между кровью и желудочным соком. Обычно спустя некоторое время стул также окрашивается в черный цвет и становится жидким.

Рвоты может и не быть, но вследствие кровопотери больные чувствуют сильную слабость, полуобморочное состояние.





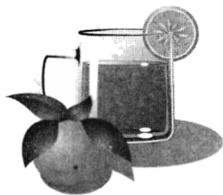
Кровотечение из язвы не сопровождается болью. Даже наоборот, если боль была, то после прорыва сосуда она может уменьшиться или исчезнуть.

Больные с любой степенью выраженности желудочного кровотечения должны быть госпитализированы в стационар.

До госпитализации запрещается принимать жидкость и пищу, на верхнюю область живота положить холодную грелку.

Некоторую пользу могут принести растительные препараты.

Настой: взять $\frac{1}{2}$ –1 г (до 2 г) кошачьей лапки на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке через каждый час или полтора, пока не остановится кровотечение.





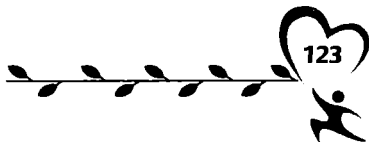
Отвар: 1 ст. ложку измельченной травы хвоща полевого залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой

и настаивать на кипящей водяной бане 30 мин.; процедить, траву отжать и долить отвар кипяченой водой до полного стакана. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день через час после еды.

Настой: смешать 5 г корневищ змеевика и 3 г семян льна, залить одним стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 мин. Настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 ч.

Отвар: 20 г измельченной коры калины залить 1 стаканом воды. Кипятить $\frac{1}{2}$ ч, процедить горячим. Принимать по 1 ст. ложке каждый час.





Профилактикой желудочных кровотечений является своевременное лечение заболеваний, которые могут осложняться кровотечением в просвет желудка.

Запор

Запором называют хроническую задержку опорожнения кишечника более чем на 48 часов, сопровождающуюся затруднением акта дефекации, чувством неполного опорожнения с отхождением малого количества кала и повышенной его твердости. Частота стула у здоровых людей варьирует и зависит от характера питания, образа жизни, привычек.

Больные, страдающие запорами, нередко предъявляют жалобы на повышенную утомляемость, плохой вкус во рту, тошноту, понижение аппетита. Язык у



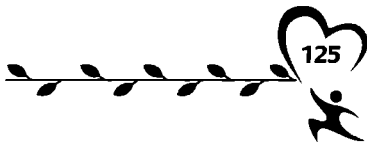


них часто обложен, а живот вздут. Болезненный, желтоватый с коричневым оттенком цвет кожи нередко наблюдается при хроническом запоре. Наблюдается умеренно выраженная анемия и признаки дефицита витаминов.

Возникновение их связывают с нарушениями всасываемости пищевых веществ под влиянием слабительных средств, обычно принимаемых в подобных случаях.

Основные причины запора следующие: расстройства кишечной моторики, ослабление позывов к дефекации, возникновение органических изменений, препятствующих нормальному продвижению содержимого, несоответствие между емкостью толстой кишки и объемом кишечного содержимого.

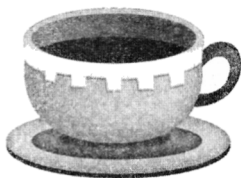




Настой: 2–3 чайных ложки целых или толченых семян льна залить стаканом холодной воды, настоять 2–3 ч, часто помешивая, затем, не процеживая, выпить перед сном.

Отвар: 1–2 ст. ложки семян подорожника большого залить 1 стаканом воды, кипятить на малом огне 10 мин. Процедить теплым. Принимать по 1–2 ст. ложки утром натощак 1 раз в день.

Настой: 1 ст. ложку сушеных плодов жостера залить стаканом кипяченой воды, дать вскипеть, затем настоять 2–3 ч, процедить и пить по ½ стакана настоя на ночь при хронических запорах, геморрое и трещинах заднего прохода как слабительное средство. Воздействие



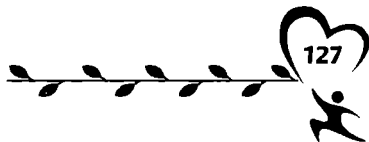


его проявляется медленно — через 8–20 ч — и продолжается долго.

Смесь: ошпарить и тщательно промыть по $\frac{1}{2}$ стакана сухих яблок, изюма, чернослива, кураги или урюка (без косточек), инжира, фиников. Все это пропустить через мясорубку, добавить по $\frac{1}{2}$ стакана жидкого меда, молотых орехов и слизистого настоя льняного семени (лен) ($\frac{1}{2}$ стакана семени на $\frac{1}{2}$ стакана воды). Перемешать, сложить в банку, закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза за 30 мин до еды и 4-й раз на ночь. Если эффекта не будет, то принимать по десертной или столовой ложке.

Самый простой способ избавиться от запоров — правильное питание. Необходимо питание продуктами с высоким со-





держанием клетчатки. В первую очередь во избежание запоров включите в свой рацион питания овощи и фрукты: свеклу, морковь, свежую капусту, тыкву, кабачки, огурцы, помидоры, салат, фасоль, горох, крупы, отруби, яблоки, орехи, морскую капусту, апельсины, сливы.

При запорах все салаты стоит заправлять растительным маслом. Полезно питание простоквашей, кефиром, пахтой, русским квасом, черносливом. Зимой недостаток свежих овощей компенсируйте консервированными овощами и фруктами.

Изжога

Изжога — это ощущение дискомфорта или чувства жара, жжения за грудиной, распространяющегося кверху от подло-





желчной области по ходу пищевода. Появление изжоги происходит периодически, в основном через час после еды, особенно если пища была обильная и острая. Реже она возникает во время физической нагрузки, при наклоне тела или в горизонтальном положении.

Изжога возникает из-за воздействия желудочного сока на слизистую оболочку пищевода. Это происходит при забросе содержимого желудка в пищевод, когда в месте перехода пищевода в желудок не срабатывает природная защита от заброса. Желудочный сок раздражающе действует на слизистую, вызывая эффект жжения. Изжога — следствие неправильного питания, злоупотребления острыми приправами, жирной пищей, алкогольными напитками. У некоторых изжогу вызы-



вают кислые фрукты (яблоки, лимоны, сливы), кефир и другие молочнокислые продукты, черный хлеб.



Загрудинное жжение и боль могут также возникать внезапно при подъеме тяжестей: резко возрастает внутрибрюшное давление, и становится возможным заброс желудочного содержимого в пищевод.

Настой: смешать 1 ст. ложку высушенного алоэ, 2 ст. ложки листьев винограда, 4 ст. ложки цветков зверобоя, 1 ст. ложку корней девясила. Залить 1 л воды и кипятить 15–20 мин, настаивать 30 мин, после этого процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за несколько мин до еды. Можно принимать отвар в промежутках между приемами пищи,



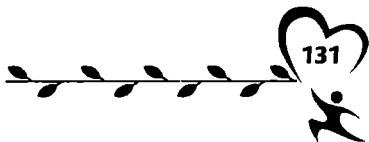


но не после еды, т.к. в этом случае эффекта не будет.

Отвар: для сбора нужно смешать взятые в равных количествах лист подорожника, измельченный корень алтея, траву душицы, зверобой, плоды тмина. Одну столовую ложку смеси залить одним стаканом воды, медленно довести до кипения и кипятить 15 мин. Принимать по 2 ст. ложки четыре раза в день за 15–20 мин до еды. Рекомендуется при гастритах с пониженной кислотностью

Напиток: смешать чайную ложку измельченного корня аира (или тмина, или имбиря) с 4 ч. ложками истолченного в порошок мела (при отсутствии мела его можно заменить свежим углем в тех же пропорциях). Развести 1 ч. ложку этой смеси с $\frac{1}{3}$ частью стакана теплой





воды. Пить 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Сок: 3–4 раза в день выпивать четверть стакана свежего картофельного сока за 15–20 мин до еды. Курс лечения — 2–3 недели.

Настой: смешать в равных количествах траву чистотела большого, тысячелистник, цветы ромашки, зверобой, корень солодки. 10 г смеси (одну столовую ложку) залить одним стаканом крутого кипятка. Настаивать 2–3 ч, процедить. В теплом виде принимать по одному стакану 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 2–4 недели.

Для профилактики изжоги в первую очередь необходимо правильно питаться, не переедать и не злоупотреблять алкоголем. Не увлекайтесь пивом, газиро-

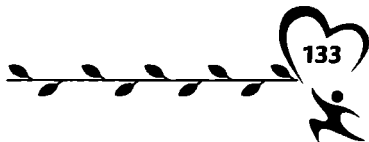




ванными и шипучими безалкогольными напитками, т.к. газы способствуют появлению изжоги. Ее иногда вызывают даже «пористые» блюда вроде оладий, бисквитов, суфле и взбитых сливок. Очень важно исключить курение, раздражающее слизистую пищевода.

При появлении изжоги нужно исключить из рациона тугоплавкие животные жиры (бараний, гусиный), торты и пирожные, острые соусы и приправы. Не ешьте кислые ягоды и фрукты, цитрусовые, томаты, а также их соки, овощи с грубой клетчаткой и жгучие растения (белокочанную капусту, редис, редьку, репчатый лук, чеснок). Поменьше черного хлеба, шоколада, кофе, да и креп-





кого чая. Все напитки лучше пить теплыми.

Стоит избегать всего, что содержит ментол или мяту, поскольку они тоже могут спровоцировать изжогу. Не ешьте перед сном. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 3 ч до сна, да и то легким, без мясных блюд. В течение дня лучше есть почаще (5–6 раз в день), не переедая, есть медленно, глотать небольшими порциями. Чаще ешьте растительную клетчатку: свеклу, фрукты, распаренный чернослив, злаки, отруби.

Если чувство жжения в верхнем отделе брюшной полости, иногда достигающее до пищевода и горла и усиливающееся при наклонах или в лежащем положении, отрыжка кислым, горький или кислый привкус во рту появились у вас в





первый раз после нарушения привычного режима питания, то можно попытаться решить проблемы самостоятельно.

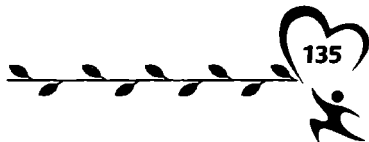
Если же такие симптомы возникают часто или периодически повторяются, если имеется также хронический кашель, или изжога возникает на фоне приема лекарственных средств, следует обратиться к врачу.

Икота



Это неспецифическое нарушение функции внешнего дыхания возникает в результате серии судорожных толчкообразных сокращений диафрагмы и проявляется неприятными короткими и интенсивными дыхательными движениями. Она возни-





кает иногда у здоровых людей без видимой причины и, как правило, представляет собой безвредное, быстро прекращающееся явление.

У некоторых людей икота возникает в связи с причинами психологического характера.

В таких случаях икота носит бессознательный характер и отражает желание избежать очень неприятных событий.

Периодически возникающая икота представляет собой довольно безобидное явление. Однако при наличии продолжительной икоты могут обнаруживаться признаки более тяжелых расстройств. У людей, перенесших операции на желудке или позвоночнике, часто отмечаются нарушения дыхания в связи с продолжительными приступами икоты.





Настой: 1 ст. ложку икотника серого (серо-зеленого) настаивают 1–2 ч в стакане кипятка и принимают по 1 ст. ложке через каждые 2 ч.

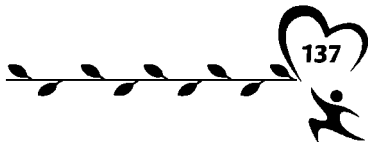
Настой: семена и листья дурмана вонючего в виде настойки принимать внутрь при постоянной и упорной икоте.

Настойка 10-процентная на 40–70-градусном спирте: принимают по 2–3 капли на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды.

Порошок из листьев принимать на кончике ножа (не более 0,1 г) за один прием, запивая теплой кипяченой водой.

Препараты очень ядовиты! Будьте осторожны!





При икоте, больному в спокойной обстановке создают микростресс — легкий, игривый испуг.

От икоты можно избавиться также способом «задержки воздуха»: глубоко вдыхают и задерживают выдох насколько возможно, при этом раздражение нервных окончаний в желудке ослабевает и усиливается в легких и бронхах, отвлекая внимание.

Постепенно процессы торможения в головном мозге начинают превалировать над возбуждением и икота исчезает. Помогает теплое питье, грелка на живот кратковременно или, наоборот, холод.

При затяжном приступе икоты показано обратиться к врачу или вызвать скорую помощь.





Колит

Колит — воспалительное заболевание внутренней оболочки толстого кишечника, которое нередко возникает при хронических воспалительных заболеваниях кишечника, а также инфекциях, вызываемых бактериями и вирусами.

Основными причинами заболевания современные ученые считают ослабленный иммунитет, наличие инфекции в органах желудочно-кишечного тракта, заражение патогенными микробами (сальмонеллами, стафилококками и т. д.), как результат потребления некачественной пищи, однообразное, неполноценное питание, злоупотребление алкоголем, нарушение правил санитарии, длительный прием ряда антибиотиков. Кроме того, к развитию колита может привести



психическое и физическое перенапряжение и неправильный режим дня. Первый признак любого колита — боли в животе, при этом может беспокоить урчание или вздутие живота. Стул неустойчив: запоры чередуются с поносами. В испражнениях иногда появляется слизь или даже примесь крови. Человек чувствует вялость, слабость, в особо тяжелых случаях может повыситься температура.

Настой: 25 г травы зверобоя продырявленного, 25 г золототысячника зонтичного, 25 г листьев полыни горькой, 25 г травы хвоща полевого, 25 г корневища дягиля лекарственного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г корневища с корнями валерианы лекарственной.





2 ст. ложки смеси из первых пяти перечисленных трав настаивать в $\frac{1}{2}$ л горячего красного вина 10–15 мин, после этого в вино добавить два оставшихся растения (по 1 ст. ложке каждого) и настаивать еще 25–30 мин. Принимать по 2–3 столовых ложки 3–4 раза в день, запивая стаканом воды.

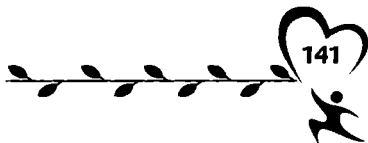
Отвар: 20 г сухих корок или 50 г свежего граната с семенами, прокипятить на медленном огне 30 мин в 200 мл воды. Тщательно процедить.

Принимать по 2 ст. ложки приготовленного отвара 2 раза в день.

Настой: 1 ст. ложку корневищ аира залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать 8 ч, процедить.

Пить по 2 ст. ложки настоя не менее 3 раз в день перед едой.





Отвар: 1 ст. ложку зверобоя продырявленного залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 мин, остудить, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар: 1 ст. ложку сухой коры крушины ломкой (ольховидной) залить 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, кипятить в течение 20 мин, процедить в остуженном виде.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь и утром.

Профилактика колита заключается в своевременном лечении острой формы заболевания, предупреждении и своевременном лечении острых кишечных инфекционных и паразитарных заболеваний, соблюдении рационального режима и полноценности питания, тщательном прожевывании пищи.





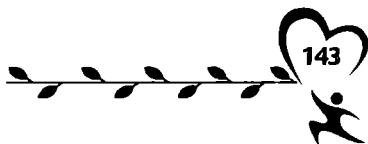
Отрыжка



Отрыжка — выход газов или пищи из желудочно-кишечного тракта, главным образом, из пищевода и желудка. Часто сопровождается характерным звуком и запахом. Обычная причина отрыжки — скопление воздуха в желудке, попавшего туда при глотании. Вздутие живота вызывает дискомфорт, а при отрыжке удаляется воздух и уменьшается дискомфорт. Распространенная причина того, что человек заглатывает большое количества воздуха, в том, что он проглатывает пищу или пьет слишком быстро.

Повышению содержания газа в желудке способствуют также употребление газированных напитков, а также не-





которых пищевых продуктов, таких как капуста, горох, фасоль и др. Обычно газ из желудка постепенно выходит через рот или привратник. Отрыжка наиболее часто возникает при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Она может наблюдаться также при заболеваниях печени, желчного пузыря, сердечно-сосудистой системы (например, при инфаркте миокарда) и желудка.

Частая или постоянная отрыжка (срыгивание) свидетельствует о поражении пищевода или желудка — переедании, стенозе желудка, нарушениях перистальтики пищевода и желудка, а также при грыже пищеводного отверстия диафрагмы.

Отрыжка может быть признаком заболевания пищевода и желудка, но может





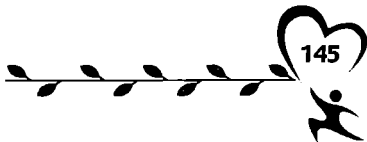
также возникнуть у совершенно здоровых людей при переедании или употреблении жидкостей, содержащих углекислый газ. Отрыжку может спровоцировать физическая нагрузка.

Настой: по 1 ст. ложке цветущих верхушек с листьями тысячелистника, листьев мяты, корня цикория, плодов фенхеля, залить 0,6 л кипятка, настаивать в теплом месте 2 ч. Принимать по стакану после еды 3 раза в день.

Отвар: взять поровну траву донника, вереска, лапчатки гусиной, листья мяты, «шишки» хмеля, корневища аира; 1 ст. ложку этой смеси залить 0,25 л кипятка, кипятить 2 мин, настаивать 10 мин. Пить по стакану в день после еды.

Настой: 5 ст. ложек молодых листьев грецкого ореха, 5 ст. ложек зеленой ко-





журы его незрелых плодов. Измельчить, залить 1 л водки, держать в теплой комнате 3 недели, каждый день несколько раз взбалтывать; процедить, подсластить медом. Пить по 30 г перед едой в течение месяца.

Настой: 100 г сока клюквы, 100 г сока алоэ (лучше отжать из листьев), 1 ст. ложку меда залить 200 г кипяченой воды. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке в течение недели. Можно повторить через месяц.

С целью устранения отрыжки проводят лечение основного заболевания. Во всех случаях из рациона исключают газированные напитки и продукты, способствующие газообразованию или длительно задерживающиеся в желудке.





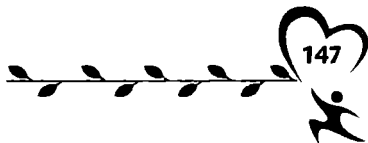
Полипы желудка и кишечника

Полипы представляют собой доброкачественную опухоль прямой кишки. Они крепятся к внутренней стенке кишечника с помощью ножки и могут располагаться как одиночно, так и группами. Как правило, это заболевание характерно для пациентов среднего возраста (40–50 лет), но может встречаться и у более молодых людей и детей. Чаще (более чем в два раза) развивается у мужчин.

Факторы, способствующие возникновению полипов желудка: возраст старше 40 лет; хеликобактерная инфекция (полипы часто развиваются на фоне гастритов); генетическая предрасположенность.

Маленькие и молодые полипы, как правило, не проявляются клинически, либо отмечается симптоматика гастри-





та, на фоне которого развиваются полипы (тошнота, рвота, частые боли, изжога, неустойчивый стул, вздутие живота, неприятный запах изо рта). Образования крупные могут осложняться кровотечением (и тогда обнаруживается кровь в кале — дегтеобразный стул или рвота с кровью). Большие размеры полипа могут стать причиной затруднения проходимости желудка.

Полипы могут привести к развитию язв и кровотечению, затруднению эвакуации пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку вплоть до желудочной непроходимости, ущемлению полипа привратником (для полипов на длинной тонкой ножке). Велика вероятность возникновения раковых клеток на месте доброкачественных полипов. Поэтому при появле-





нии симптомов необходимо сразу же обратиться к врачу.

В большинстве случаев лечение полипов прямой кишки требуется пациентам после перенесенных воспалительных процессов.

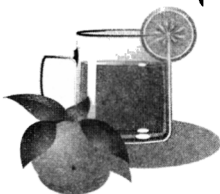
Многие из них, так или иначе, связаны с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционными, в частности, с дизентерией.

Симптомы полипов: жидкий стул, кровотечения из анального отверстия, признаки анемии и истощения, выделения алой крови и слизи при опорожнении кишечника, частые позывы к дефекации, многочисленные повреждения слизистой оболочки кишечника.

Настой: 1 ст. ложку сухой измельченной травы чистотела залить в термосе



стаканом кипятка, настоять
1–1,5 ч, процедить и пить
по 1–2 ст. ложки 3 раза в
день за 20–30 мин до еды.



Курс лечения — месяц,
после 10-дневного перерыва можно по-
вторить лечение.

Смесь: Смешать $\frac{1}{2}$ кг меда, $\frac{1}{2}$ л оливко-
вого масла (можно и подсолнечного), сок
2-х лимонов (или 100 мл яблочного уксу-
са) перемешать.

Смесь хранить в холодильнике.

Перед приемом перемешивать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день
за 30 мин до еды.

Курс лечения повторить через 3–4 не-
дели.

В последующем повторять этот курс
раз в год.





Настой: смешать измельченную чагу, тысячелистник, зверобой в равных частях. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин.

Принимать за 30 мин до еды по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

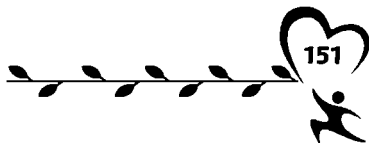
Курс — несколько месяцев

Клизмы: 1 ч. ложку сухой травы чистотела, залить стаканом воды, поставить на водяную баню и варить в течение 30 мин. Затем настоять 30 мин, процедить. Встать на колени, ввести в прямую кишку стакан отвара, немного постоять. Затем лечь на левый бок, потом — на правый, а потом лечь на спину.

Сделать 10 клизм, потом 3–4 дня перерыв.

После перерыва повторный курс лечения.





Диета — это одна из трех составляющих, которые тормозят развитие неблагоприятного процесса, вместе с систематическим контролем и симптоматическим лечением.

Не рекомендуется при проблемах с желудком употреблять алкоголь, соления, маринады, консервы и копчености, наваристые бульоны, крепкий чай и кофе.

Помимо приема рекомендованных врачом препаратов, необходимо стараться не поддаваться стрессам, не есть на ночь, лежа или на ходу, не курить, утром натощак выпить 1 ст. ложку оливкового масла и полежать немного в постели, несколько раз изменив положение.

Профилактические меры в основном должны быть направлены на предупреждение возникновения гастрита (либо



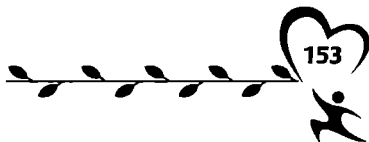


своевременное и адекватное его лечение), поскольку именно хронический гастрит является основным фактором, способствующим возникновению и развитию полипов желудка.

Для предупреждения заболеваний желудка основными мерами являются: рациональное питание с соблюдением режима, ограничение курения и приема алкоголя, контроль над принимаемыми медикаментами (осторожное употребление гастротоксичных препаратов, в частности, обезболивающих и жаропонижающих из группы нестероидных противовоспалительных средств).

Необходимо придерживаться диетического питания с исключением продуктов, раздражающих слизистую желудка (острое, соленое, кислое, жареное, коп-





ченное), а также пищи, способствующей усилению секреции соляной кислоты.

От алкоголя и курения желательно полностью отказаться: алкоголь оказывает прямое повреждающее действие на слизистую, что может привести к эрозированию и изъязвлению полипа.

Понос

Понос — это частый, жидкий и обильный стул. Он опасен резким обезвоживанием организма. Диарея это не заболевание, а симптом, который может быть вызван различными причинами. Обычно причины диареи достаточно быстро выясняются. Диарее часто сопутствуют спазмы в животе, рвота или высокая темпе-



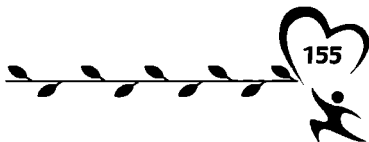


ратура. У взрослых диарея редко бывает опасной. У детей разного возраста и у пожилых людей диарея может вызвать обезвоживание, что может привести к серьезным последствиям.

Причиной поноса могут быть инфекции пищеварительного тракта, глисты, неправильное питание, эмоциональный стресс, отравление лекарственными препаратами, дисбактериоз кишечника, употребление некипяченой зараженной воды, пищевая аллергия или аллергия на лекарственный препарат, пищевая непереносимость (например, непереносимость лактозы).

Взрослые могут попробовать справиться с проблемой самостоятельно, если отмечается слишком частый стул, без повышения температуры тела и при хоро-





шем общем самочувствии. Обязательно следует обратиться к врачу, если диарея появилась после поездки в Африку, Азию и другие отдаленные регионы или если причиной диареи является экзотическая пища, вода из неизвестных источников, в т. ч. водоемов и колодцев.

При высокой температуре тела, тошноте, рвоте, при примеси крови в стуле, а также при появлении тяжелой постоянной боли в животе следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

Если диарея продолжается более 2 дней у детей и более 5 дней у взрослых, а также при признаках обезвоживания, сильных спазмах или болях в животе, при темном, кровянистом или слизистом стуле необходимо срочно обратиться к врачу. Грудные дети и пожилые люди при





любых перечисленных выше симптомах должны быть доставлены в больницу.

Настой: залить 1 ст. ложку зеленых почек осины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 25 мин, настаивать 40 мин, процедить.

Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

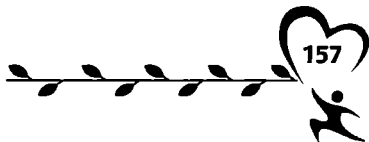
Смесь: приготовить смесь соков из 3 корнеплодов: моркови, свеклы и 3 черешков сельдерея.

Принимать 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ –1 стакану за 30 мин до еды.



Настой: залить 4 ч. ложки сухих плодов черники 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 ч. Выпить в течение дня небольшими глотками.





Отвар: 2–3 больших порубленных корня шиповника отварить в 1 л воды до цвета крепкой заварки чая и выпить отвар в течение дня за 3–4 приема. Корни можно использовать 2–3 раза, пока отвар будет коричневый. Принимать отвар до выздоровления.

Настой: залить 2 ч. ложки корневища горца змеиногo 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Сильное вяжущее средство.

Отвар: взять 1 ст. ложку риса, запить $\frac{1}{2}$ л воды, сварить рис до готовности, процедить и пить отвар по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Кроме того, пить крепко заваренный чай без сахара до 5 стаканов в день.



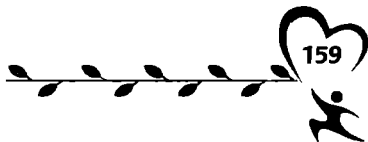


Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенная болезнь – это хроническое заболевание, в основе которого лежит рецидивирующая язва желудка или двенадцатиперстной кишки. Как правило, язва возникает на фоне гастрита (воспаление слизистой оболочки желудка) или дуоденита (воспаление слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки). Язвенная болезнь встречается у людей любого возраста, но чаще в возрасте 30–40 лет, мужчины болеют в 6–7 раз чаще женщин.

Причиной заболевания может стать повреждение слизистой оболочки с образованием язв, эрозий и воспаления. Важную роль имеет инфицирование *Helicobacter pylori*. Эти микроорганизмы способны вызывать воспаление слизистой





оболочки, разрушая при этом местные факторы защиты и усиливая кислотность.

Предрасполагающими факторами являются нарушения режима питания, злоупотребление острой, грубой, раздражающей пищей, поспешный прием пищи, употребление крепких спиртных напитков и их суррогатов, курение, длительное нервно-эмоциональное перенапряжение.

Наиболее характерным проявлением язвенной болезни является боль в верхней части живота, которая чаще всего возникает на голодный желудок, т. е. между приемами пищи.

Боль может возникать и ночью, заставляя пациента просыпаться и принимать пищу. Боль обычно стихает в первые 30 мин после еды.





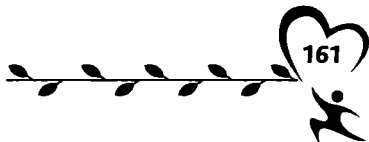
Менее специфичными, но встречающимися при язвенной болезни симптомами являются тошнота, тяжесть после приема пищи, чувство переполнения желудка, рвота, снижение аппетита, массы тела, изжога.

Осложнения язвенной болезни – это целый ряд опасных для жизни заболеваний, о которых следует знать любому пациенту с язвенной болезнью.

Это перфорация язвы, кровотечения, злокачественная опухоль. Именно поэтому никогда нельзя откладывать лечение язвы и прерывать терапию.

Настой: 10 г ромашки аптечной (цветки), 10 г фенхеля (плоды), 10 г алтея (корень), 10 г пырея (корневище), 10 г солодки (корень). 2 ч. ложки смеси на 1 стакан кипятка.





Настоять, укутав на 30 мин, процедить.

Принимать на ночь по 1 стакану настоя.

Отвар: очищенный картофель варить в эмалированной кастрюле без соли. Потом отвар слить. Этот отвар принимать по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3 раза в день. Пить ежедневно свежий отвар, не допуская запаха и порчи.

Настой: залить 1 стаканом кипящей воды 1 ст. ложку сухой травы сушеницы болотной, настаивать в течение 30 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. При язве желудка принимать внутрь по 1–2 ст. ложке за 30 мин до еды.

Отвар: 10 г травы чистотела, 20 г цветков ромашки, 20 г травы тысячелистника, 20 г травы зверобоя. Отвар пьют по 2–3 стакана ежедневно до еды при изжоге, отрыжке кислым содержимым.





Настой: 20 г листьев кипрея, 20 г липового цвета, 10 г цветов ромашки аптечной, 10 г плодов фенхеля. Взять 2 ч. ложки смеси на стакан кипятка.



Настоять, укутав, процедить.

Принимать от 1 до 3 стаканов в течение дня.

Профилактика язвы двенадцатиперстной кишки заключается в соблюдении здорового образа жизни и регулярном и правильном питании, лечении хронического гастрита или гастродуоденита.

Желательно полностью исключить употребление алкогольных напитков и отказаться от курения. Если вы работаете в ночную смену, всерьез задумайтесь о смене работы, т.к. ночной образ жизни вдвое увеличивает риск обострения.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

В давние времена люди считали, что жизнь человека заключена в печени.

Печень – важнейший орган нашего организма, который фильтрует кровь и очищает ее от вредных веществ.

Печень обезвреживает токсины, попавшие в кровь в результате жизнедеятельности, выполняет защитную (барьерную) функцию (микробы в печени подвергаются фагоцитозу), синтезирует вещества, участвует в свертывании крови, участвует в процессах пищеварения (за счет желчи, которая синтезируется клетками печени и накапливается в желчном пузыре).





Желчный пузырь — орган животных и человека, в котором накапливается желчь. Главная функция поджелудочной железы — выработка панкреатического сока, который нужен для переваривания пищи.

Большинство заболеваний печени поджелудочной железы может никогда не развиться в организме людей, соблюдающих умеренность в еде, не злоупотребляющих солеными, острыми и жирными продуктами, а также алкогольными напитками, и к тому же воздерживающихся от употребления никотина.

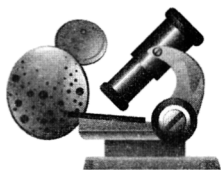


Есть старинная рекомендация для поддержания долголетия: с ранней весны до поздней осени употреблять салаты из одуванчикового листа.



Вирусный гепатит

Вирусные гепатиты — инфекционные заболевания печени, вызванные вирусами.



Инфекции, вызываемые вирусами гепатита, передаются от человека к человеку.

Независимо от вызвавшей болезнь причины некоторые симптомы при всех типах гепатита одинаковы. К таким общим проявлениям болезни относятся потеря аппетита и симптомы, наблюдающиеся при гриппе: головные боли, повышение температуры, усталость, тошнота, и рвота.

У некоторых людей отмечается окрашивание кожных покровов в желтый цвет (желтуха). Гепатит сопровождается





ся выделением темной мочи и обесцвеченным стулом, болями в верхней правой части живота, болями в суставах и сыпью. У многих людей гепатит протекает бессимптомно или симптомы бывают выражены так незначительно, что эти люди и не подозревают у себя данного заболевания.

Существует три основных вирусных гепатита.

Гепатит А — вирус распространяется через немытые руки (пища, вода, утварь, игрушки и другие зараженные фекалиями предметы). Профилактика гепатита А является основной причиной, почему от работников ресторанов и детских воспитателей требуют всегда мыть руки после работы на кухне и смены детских памперсов соответственно. После заражения



вирусом симптомы обычно появляются только через 2–6 недель.

Гепатит В — более серьезная форма вирусного гепатита. У 10 % заболевших гепатитом В развивается хроническая форма заболевания, длительный воспалительный процесс печени, который в некоторых случаях является причиной обширного поражения печени и даже цирроза. Гепатит В можно предотвратить путем вакцинации. Главным образом гепатит В распространяется через кровь и жидкости организма (половой контакт, зараженные иглы при введении препаратов, а также иглы, использованные при татуировках, акупунктуре, пирсинге).

Гепатит С — третий тип вирусного гепатита, распространяется, главным об-





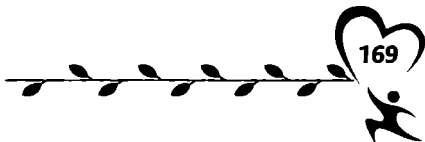
разом, также через кровь (переливание, иглы, половой контакт и т. д.).

Симптомы обычно проявляются от 1 до 10 недель после заражения, но они могут быть практически не выражены (желтухи может не быть). Опасность гепатита С связана с тем, что он может привести к тяжелому хроническому гепатиту и циррозу печени.

Рекомендуется обратиться к врачу при любом подозрении на заражение гепатитом.

Отвар: 1 стакан сухих чистых зерен овса раздробить в порошок, просеять через сито и залить 1 л крутого кипятка в эмалированной посуде. Добавить щепотку соли и 2–3 ст. ложки сахарного





песка. Размешать и поставить на огонь, довести до кипения и, убавив огонь, кипятить в течение 5 мин. Снять, остудить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 3 раза в день после еды

Смесь: взять по 1 части травы чистотела и травы золототысячника, по 2 части кукурузных рылец и травы льнянки, 3 части цветков тмина. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 мин. Процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой: 1 ч. ложку измельченного лира болотного залить стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить 4 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 мин до еды.

Отвар: взять по 1 части цветков ромашки аптечной, корня солодки, травы зверобоя, травы чистотела, 2 части тра-



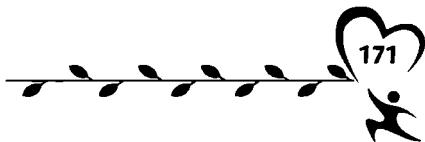


вы мяты перечной. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5–7 мин, отстоять, процедить. Пить по 1 стакану отвара 2 раза в день перед едой.

Настой: 10 г шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 7–8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для профилактики гепатита необходимо соблюдать элементарные правила гигиены: мыть руки перед едой и после посещения туалета, не есть немытые овощи и фрукты, не пить сырую воду из неизвестных источников. Практикуйте безопасный секс, не употребляйте наркотики, не контактируйте с открытыми ранами, порезами, ожогами и кровью зараженного человека. Пользуйтесь только своей бритвой, зубной щеткой, маникюрными ножницами.





Дискинезия желчных путей

Дисфункция желчного пузыря — это нарушение сократительной способности желчного пузыря, которое сопровождается болью типа желчной колики и часто сочетается с нарушением опорожнения желчного пузыря.

Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей связана с нарушением гормональной регуляции, нестабильным эмоциональным фоном, язвенной и желчнокаменной болезнями, применением лекарственных препаратов, которые способствуют возникновению застоя желчи в желчном пузыре. У больных отмечают либо чрезмерное, либо недостаточное сокращение желчного пузыря

Расстройства желчевыводящей системы могут быть определены ее повышен-





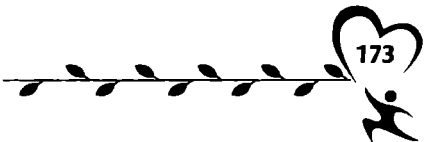
ной сократительной активностью (гиперкинетическая дискинезия) или пониженной (гипокинетическая дискинезия). Гиперкинетическая дискинезия чаще встречается в молодом возрасте, гипокинетическая — у людей с неустойчивой психикой и после 40 лет.

Настой: сушеные плоды шиповника измельчить и залить кипятком (1 ст. ложка на 1 стакан), прокипятить 3 мин и настаивать в теплом месте 3–4 ч, после чего процедить. Принимать при лечении дискинезии желчевыводящих путей и желчного пузыря по половине стакана настоя 3 раза в день до еды. Также в настой можно добавлять мед.



Смесь: Смешать 1 стакан яблочного сока с 1 ст. ложкой меда.





Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Настой: взять поровну травы чистотела, листа мяты перечной, травы володушки золотистой. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, процедить.

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером, за 30 мин до еды.

Отвар: взять 2 ст. ложки семян укропа, залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана теплого отвара 4 раза в день.

Курс лечения — 2–3 недели.

Настой: траву спорыша, траву чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, траву зверобоя продырявленного, траву фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра — взять поров-





ну. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Дискинезия желчного пузыря рассматривается как психосоматическое заболевание, когда пусковым механизмом являются психотравмирующие ситуации, глубинные личностные конфликты. Отрицательные эмоции и стрессовые ситуации влияют на двигательную активность желчного пузыря. Снижается, в частности, выработка желчи, она застаивается в желчном пузыре.

Значительную роль в развитии этого заболевания также играют нарушения нервной регуляции желчного пузыря, изменение уровня внутренних гормонов желудочно-кишечного тракта, климакс, недостаточная функция яичников, надпо-





чечников и других эндокринных желез. Помимо этого, дискинезия может присоединяться к холециститам и желчно-каменной болезни.

Частое, но нерегулярное питание, чрезмерное увлечение острыми блюдами, систематическое применение в пищу специй, раздражающих слизистую оболочку пищеварительного тракта, predisполагают к возникновению гиперкинетической дискинезии.

Заболевание дает о себе знать болями в правом подреберье. Они бывают неопределенного характера, тупые, ноющие, иногда отдают в правое плечо, правую лопатку, длятся от нескольких часов до нескольких дней. Они могут усиливаться после обиль-



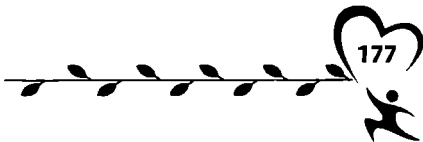


ной еды, особенно жирной, острой. Нередко отмечается горечь во рту, особенно по утрам.

Со стороны психики у больных дискинезиями преобладают признаки депрессии, эмоциональной и физической слабости. Нередко у мужчин снижается половое влечение, у женщин возникают проблемы с менструальным циклом. Иногда приступ желчной колики сопровождается ощущением остановки сердца или, наоборот, усиленного сердцебиения, онемения в руках и ногах, чувством страха и т. п.

Профилактика дискинезии желчных путей заключается в соблюдении рационального режима и характера питания, нормализации режима труда и отдыха, систематическом занятии физкультурой,





устранении стрессовых ситуаций на работе и дома, своевременном лечении невротических расстройств.

Желчнокаменная болезнь

Среди болезней органов пищеварения желчнокаменная болезнь встречается очень часто; в последние годы число больных желчнокаменной болезнью увеличивается в драматических пределах.

Желчнокаменная болезнь — заболевание, связанное с образованием в желчном пузыре и желчных протоках камней.

Развиваются камни вследствие нарушений питания, малоподвижного образа жизни, нервных нарушений, воспаления желчного пузыря и др. Однообразное питание животной и углеводистой пищей при почти полном отсутствии раститель-





ных жиров способствует образованию холестеринавых камней. Большие промежутки в приемах пищи, малоподвижный сидячий образ жизни ведут к застою желчи в желчном пузыре и желчных протоках.

Развитию желчнокаменной болезни способствуют инфекции желчных путей, кишечника, воспалительные процессы, отек, инфильтрация, склероз и спайки желчного пузыря, желчных ходов, фатерова соска. Основной признак желчнокаменной болезни — приступы резких болей в правом подреберье с характерной отдачей в правую лопатку, так называемая печеночная колика. Она часто сопровождается рвотой, ознобом и повышением температуры. При ощупывании печень очень болезненна, особенно в области желчного пузыря.





Обычно приступы болей продолжаются от нескольких часов до нескольких дней, оставляя после себя чувство тяжести или небольшую боль в области печени. При закупорке камнем печеночного или общего желчного протока развивается желтуха.



Желчнокаменная болезнь часто сопровождается воспалением желчного пузыря — холециститом, в некоторых случаях возникает гнойный холецистит — серьезное осложнение желчнокаменной болезни. При желчнокаменной болезни, особенно сопровождаемой холециститом, часто наблюдаются отрыжка, изжога и тошнота, чувство тяжести и небольшие боли в области печени. Нередко желчно-





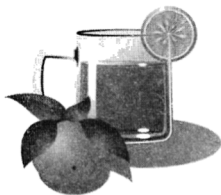
каменная болезнь может протекать без каких-либо проявлений.

Настой: 1 ст. ложку ромашки и 1 ст. ложку бессмертника залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин. Процедить.

Принимать в охлажденном виде по полстакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 недель.

Отвар: пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с 3 стаканами сырого, непастеризованного молока, уварить до 1 стакана, горя-

чим процедить и пить натошак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Не есть ничего острого.



Возможна боль в области печени. Через год повторить курс лечения.

Сок: ежедневно принимать сок квашеной капусты по ½–1 стакану 3 раза в день до еды.

Курс лечения 1,5–2 месяца.

Отвар: 2 ст. ложки плодов укропа залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, охладить и процедить. Пить по ½ стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс — 2–3 недели. Каждое утро натощак до приема отвара трав съедать одно из трех блюд: морковь со сметаной или растительным маслом, пареную с медом тыкву или свежую клубнику.

Настой: 250 г свежесобранных почек березы закладывается в литровую банку, заливается доверху водкой и настаи-



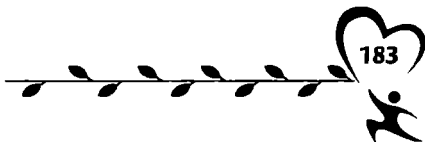


вается в темном месте около месяца при ежедневном встряхивании. Полученную процеженную настойку надо пить по 1 ст. ложке перед едой 3–4 раза в день в течение 4 недель, пока не начнет нормально функционировать поджелудочная железа.

Отвар: 300 г коры осины кипятят в эмалированной кастрюле в течение 20 мин (вода должна немного прикрывать кору). Снимают с огня и томят в тепле в течение 12 ч. Принимают отвар утром и вечером по 50 г за час до еды. Настойку хранят в холодильнике. Необходимо заранее приготовить питье, чтобы оно немного согрелось. Настойку следует принимать в течение месяца для достижения эффекта.

Лечение травами желательно проводить под врачебным контролем, по-





скольку симптомы заболевания поджелудочной железы могут не проявляться длительное время, а объективную оценку состояния больного дают только лабораторные анализы.

Для предупреждения приступа желчнокаменной болезни стремятся устранить застой желчи, проникновение инфекции в желчные ходы и желчный пузырь, снизить повышенное содержание холестерина в крови. Лицам, страдающим желчнокаменной болезнью, необходима достаточная физическая нагрузка (занятия спортом), не связанная с сильным сотрясением тела (по разрешению врача) и полноценное питание, витамины, запрещаются богатые холестерином блюда — печенка, мозги, колбаса, жирная рыба, баранина, а также закуски,





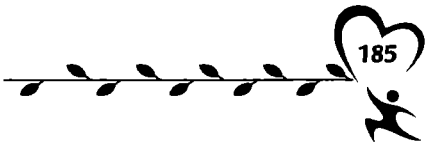
консервы. Пищу нужно принимать часто, но маленькими порциями. Рекомендуется питье минеральных вод. Проводится борьба с инфекциями, могущими вызывать холецистит, с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта. Для лиц, ведущих сидячий образ жизни, особенно важно избегать переедания; рекомендуются прогулки на свежем воздухе.

Холецистит



Холецистит считается одним из самых растространных заболеваний органов пищеварения, которым наиболее часто страдают женщины. Как правило он развивается на фоне желчнокаменной болезни.





Холецистит — воспалительное заболевание желчного пузыря, вызванное попаданием в орган бактерий, вирусов.

Возникновению и развитию заболевания часто способствуют: гастрит (снижается секреторная активность желудка), желчнокаменная болезнь (нарушается отток желчи), дискинезия (нарушение двигательной активности желчного пузыря и желчевыводящих путей) и т. д.

Настой: 2 ст. ложки травы тысячелистника заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Пить по 1 стакану 4 раза в день.

Отвар: измельчить 1 ст. ложку корневищ калгана и отваривать в 1 стакане воды 10 мин. Настоять 2 ч, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.





Настой: 1 ст. ложку цветков бессмертника песчаного залить 300 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить.

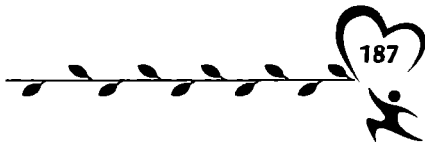
Пить по 100 мл за 1 ч до еды в течение месяца.

Отвар: 10 шишек хмеля залить 200 мл воды. Кипятить 15 мин, процедить.

Принимать по 40 капель 3–4 раза в день.

Причинами развития холецистита являются с одной стороны — неправильное питание: преобладание в рационе жирной, высококалорийной пищи, продуктов, богатых холестерином, с другой — нарушение эвакуации желчи из желчного пузыря (вследствие нарушения моторики, воспалительных изменений желчного пузыря или желчных протоков и т. д.), что приводит к ее застою, сгущению и образованию конкрементов. Часто на-





рушения эвакуации желчи, сопровождаются ее инфицированием, что приводит к воспалению стенки желчного пузыря и развитию острого холецистита.

Следует помнить, что холецистит — серьезное заболевание, которое следует лечить. Только после прохождения необходимых исследований и установления причины болезни назначается курс лечения. Без соответствующего лечения болезни могут появиться серьезные осложнения, угрожающие жизни пациента.

Основные факторы, вызывающие холецистит, — это застой желчи в желчном пузыре и бактериальная инфекция. Когда эти два фактора соединяются, возникает воспаление желчного пузыря. Определенную роль в возникновении холецистита играет также наследственность.



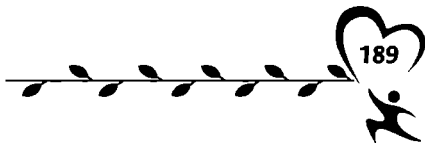


Признаком начинающегося холецистита является появление горечи во рту, чувство тяжести и болезненности в правом подреберье. Появляется также отрыжка, тошнота, рвота.

Боли при холецистите схваткообразные — локализуются под правым ребром и отдают в ключицу, лопатку или шею. Иногда острый холецистит сопровождается опоясывающими болями. Приступ холецистита характеризуется высокой температурой, желтухой, тошнотой и рвотой. Он может длиться несколько часов или до двух недель.

Не нужно затягивать с визитом к врачу при приступе острого холецистита. К основным осложнениям холецистита относятся: абсцесс, разрыв желчного пузыря, панкреатит, гепатит.





Профилактика хронического холецистита заключается в соблюдении режима питания, занятиях спортом, физкультурой, профилактике ожирения, лечении очаговой инфекции, полноценной сне.

Цирроз

Цирроз — это процесс замещения нормальной структуры печени рубцовой тканью, приобретающей форму узлов, которые мешают нормальной работе печени, сдавливая кровеносные сосуды, желчные протоки и нормальную печеночную ткань. При этом происходит нарушение выработки и накопления печенью жизненно важных веществ (белков, жиров, углеводов, гормонов), ухудшается обезвреживание отравляющих и инфекционных агентов.





Цирроз печени может развиваться в результате самых разных хронических заболеваний и патологических состояний.

Основными причинами формирования цирроза печени являются сывороточные гепатиты В, С, D и алкогольные поражения печени. Алкоголизм — это основная причина развития заболевания. Особенно неблагоприятно одновременное воздействие этих двух факторов.

В большинстве случаев (около 80 %) цирроз протекает незаметно, не привлекая внимание ни больного, ни врача. В других случаях больные жалуются на повышенную утомляемость, боль в правом подреберье, вздутие живота, периодическое потемнение мочи, похудение, склонность к «синякам», покраснение ладоней.



У многих больных заболевание rozpoзнается лишь при развитии осложнений: накоплении жидкости в животе, нарушении сознания, кровотечениях из пищевода и желудка, желтухи.

Здоровая печень защищает головной мозг от токсинов, а при циррозе кровь, не очищаясь печенью от вредных веществ, поступает в головной мозг. Происходит нарушение мышления, памяти. 60–90 % рака печени развивается на фоне цирроза.

При возникновении подозрений на цирроз следует незамедлительно обратиться к врачу.

Настой: 60 г сухой и измельченной коры ивы кипятить в 1 л воды 15–20 мин. Настоять, уку-





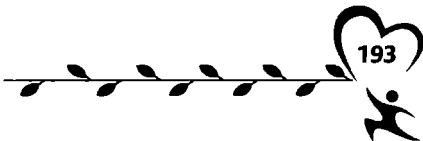
тав, сутки, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Отвар: 3 ст. ложки овса промыть в теплой воде и высыпать в эмалированную посуду на 5 л. Добавить 3 ст. ложки березовых почек, 2 ст. ложки листьев брусники и залить 4 л холодной воды. Дать настояться сутки в прохладном месте. В другой эмалированной посуде вскипятить 1 л воды, затем размельчить столовую ложку плодов шиповника, высыпать в кипя-

ченую воду и кипятить в течение 10 мин. После снять с огня и также настаивать сутки в прохладном месте.

Первый настой овса вскипятить на медленном огне в течение 15 мин. Затем, помешивая добавить





3 ст. ложки спорыша и 2 ст. ложки кукурузных рылец и еще прокипятить 15 мин. После снять с огня и дать настояться 45 мин.



Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать через один слой марли. Потом соединить их — должно получиться примерно 3–3,5 л отвара. Готовый отвар держать в темной посуде в холодильнике не более 5 дней.

Принимать в теплом виде, по 150 г 4 раза в день, за 30 мин до еды.

Последний прием не позже 19:00.

Курс лечения цирроза печени народными средствами составляет 10 дней.

Настой: цветки бессмертника, трава крапивы, лист подорожника, цветки ромашки, трава тысячелистника, трава чи-





стотела, плоды шиповника, корень дягиля — поровну. Приготовление и применение: 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, настаивать ночь в термосе.

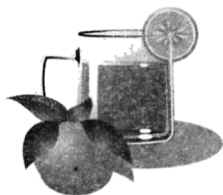
Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Курс лечения — 2–3 месяца.

После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сироп: 2 стакана цветков пижмы и 2 стакана цветков тысячелистника залить

2 л воды, настоять сутки. Затем поставить на огонь — как только вода зашумит (не закипит) — снять с огня. Через 3–5





часов опять повторить, не доводя до кипения. Процедить через несколько слоев марли. На каждый литр отвара добавить 3 стакана сахарного песка и 2 ст. ложки меда, размешать, довести до кипения и кипятить 5–7 мин.



Принимать по 25 мл утром натощак и вечером перед сном.

Провести 3 курса с перерывом между курсами в 1 неделю.

Сироп хранить в холодильнике.

Профилактика цирроза заключается в предупреждении и своевременном лечении заболеваний, приводящих к циррозу печени (в первую очередь, алкоголизма и вирусных гепатитов), в устранении других этиологических факторов.





ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ



Заболевания почек могут иногда протекать совершенно незаметно для больного, но различные изменения в почках или мочевыводящих путях почти всегда вызывают соответствующие изменения со стороны мочи.

По составу мочи во многих случаях можно судить не только о характере, но и о тяжести заболевания, а поэтому исследование мочи имеет большое значение для постановки диагноза и назначения соответствующего лечения.

Чем раньше определено заболевание почек, чем раньше приняты соответствующие меры, тем успешнее лечение.





Основными клиническими проявлениями, позволяющими заподозрить патологию почек и мочевыводящих путей, являются: нарушения акта мочеиспускания, боли в пояснице или в животе, отеки, повышение артериального давления, общая слабость, снижение работоспособности.

При остром воспалении может повышаться температура тела.

Здоровые почки — залог здоровья организма в целом. В одном ряду с чаем или кофе на вашем столе должны присутствовать чаи из целебных растений.

Благодаря правильному питанию может нормализоваться работа почек, замедляться или даже прекращаться рост уже имеющихся камней, усиливаться выделение кристаллов солей с мочой.





Блуждающая почка

Блуждающая почка (подвижная почка, опущенная почка; нефроптоз) — заболевание почки, выражающееся в ее ненормальной подвижности. Встречается преимущественно у женщин.

Причинами опущения почки являются факторы, приводящие к растяжению связочного аппарата почки (ношение тяжестей, прыжки), снижению тонуса мышц передней брюшной стенки (беременность), потеря объема забрюшинной жировой клетчатки, а также травмы, сопровождающиеся перерастяжением или разрывом связочного аппарата почки (резкое поднятие тяжестей, падение с высоты и т. д.). Нефроптоз может приводить к нарушению кровотока и пассажа мочи по мочеточнику.





Для нефроптоза характерны тупые боли в поясничной области (боль чаще возникает при движении, больные предпочитают спать на больном боку), приступы почечной колики, напряжение поясничных мышц и мышц передней брюшной стенки, положительный симптом поколачивания, артериальная гипертензия.

Боли — не единственный симптом нефроптоза. У многих подвижная почка проявляется потерей аппетита, тошнотой, ощущением тяжести в подложечной области, запорами или, наоборот, поносами. В дальнейшем возможны функциональные расстройства нервной системы в виде повышенной возбудимости, неврастения.

Такие больные чрезмерно раздражительны, недоверчивы к заключениям и советам врача, мнительны.





Больные легко утомляются, страдают головокружением, сердцебиением, бессонницей.

Нефроптоз приводит к развитию пиелонефрита, мочекаменной болезни; двусторонний нефроптоз может быть причиной почечной недостаточности.

Основным видом лечения является ношение почечного бандажа.

Упражнения: 1. Лечь на спину, слегка согнуть ноги в коленях. Надуть живот во время вдоха, задержать дыхание и втянуть во время выдоха. Повторить 5–10 раз.

2. Исходное положение — прежнее. На вдох — поднять вытянутые ноги вертикально вверх, на выдох — вернуть ноги в исходное положение. Повторить упражнение 5–10 раз.





3. Лежа на спине, поднять ноги, колени вместе. Ноги развести — вдох, ноги скрестить — выдох. Повторить 6 раз.

Предупредить нефроптоз легче, чем лечить. Здоровый образ жизни, правильное питание, умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой любых заболеваний почек, в том числе и нефроптоза.

В случае обнаружения симптомов, которые были упомянуты выше, обратитесь к вашему урологу. Это избавит вас в дальнейшем от очень больших проблем.

Гломерулонефрит

Гломерулонефрит — воспаление почечных клубочков, в меньшей степени канальцев, сопровождающееся вторичными нарушениями кровообращения в





почках с задержкой в организме воды и соли, нередко развитием тяжелой перегрузки жидкостью и артериальной гипертензии.

В большинстве случаев гломерулонефрит развивается вследствие чрезмерного иммунного ответа на инфекционные антигены. Наиболее часто причиной заболевания является стрептококковая инфекция (ангина, тонзиллит, пневмония, инфекционные поражения кожи), реже — туберкулез, малярия, сифилис.

Заболевание может быть спровоцировано вакцинацией, ядом пчел или других насекомых, аллергией на пыльцу растений, лекарственными препаратами.

Возникновению гломерулонефрита и переходу его в хроническую форму способствуют охлаждение, чрезмерное потреб-





ление соли, хроническая инфекция (тонзиллит, кариес зубов, аднексит, гепатит, туберкулез), алкогольная интоксикация.

Если через несколько недель после того, как вы перенесли ангину или другое инфекционное заболевание, у вас появились головные боли, повысилось давление и температура, вам стоит обратиться к врачу и обследоваться на острый гломерулонефрит.

Вас должны насторожить также следующие симптомы: присутствие крови в моче; отеки конечностей; постоянная жажда и уменьшение объема выделяемой мочи; рвота, тошнота, притупление аппетита, слабость; увеличение массы тела; одышка.

Симптомы могут проявляться не все сразу. Классическое проявление остро-





го гломерулонефрита — повышенная отечность, уменьшение объема выделяемой мочи и изменение ее цвета. Могут начаться боли в животе и пояснице.



Настой: листья березы, листья брусники, трава спорыша (птичья гречишка), солодка голая, зверобой, ромашка аптечная, календула лекарственная, трава репешка — все в равных частях.

Взять смеси 1 ст. ложку, залить стаканом кипятка, настоять 1 ч, выпить в 3 приема за день.

Отвар: 1 ст. ложку ягод шиповника залить водой, кипятить 10 мин. Пить через сутки по ½ стакана 2 раза в день.

Настой: весной 2–3 ст. ложки измельченных молодых листьев березы заливают стаканом кипятка, настаивают 6 часов.





Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар: листья земляники лесной, листья подорожника, трава хвоща полевого, листья березы по 1 части, трава почечного чая, трава тысячелистника, листья толокнянки, семена льна — по 2 части. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, варить 10 мин, настаивать 1 ч.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Профилактика острого гломерулонефрита состоит в предупреждении и лечении острых инфекционных болезней и санации очагов инфекции в полости рта и носоглотке. Выздоровливающим запрещается работа, связанная с физическим напряжением и охлаждением. Беременность и роды нежелательны в течение





трех последующих лет. Больные, перенесшие острый гломерулонефрит, должны находиться под диспансерным наблюдением (необходимы периодические измерения АД и исследование мочи).

Мочекаменная (почечнокаменная) болезнь

Распространенное заболевание, выражающееся в образовании мочевых камней в почках и мочевыводящих путях (мочевом пузыре и мочеточнике). Заболеванию подвержены люди всех возрастов, но особенно в период между 20 и 50 годами.

Основная причина заболевания — нарушение обмена веществ в организме, особенно водно-солевого, и изменение химического состава крови. В результате





этого создаются условия для выпадения из мочи кристаллов солей и формирования мочевых камней.

К развитию болезни могут привести: избыточное содержание солей в питьевой воде, жаркий климат, влияющий на потоотделение, состав пищи.

Однако мочекаменная болезнь не будет развиваться без наличия предрасполагающих факторов, таких как: наследственная предрасположенность, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, язвенная болезнь и др.) и органов мочеполовой системы (пиелонефрит, простатит, аденома предстательной железы, цистит и др.), нарушения функции околощитовидных желез, длительное обезвоживание организма, происходящее вследствие отравления



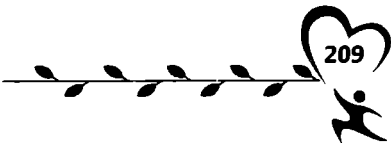


или инфекционного заболевания, постоянное злоупотребление продуктами, повышающими кислотность мочи (острое, кислое, соленое), употребление жесткой воды с высоким содержанием солей.

Как правило, мочекаменная болезнь сопровождается болями в пояснице. Тупая, изматывающая боль с одной стороны (или двусторонняя) усиливается во время физической нагрузки или просто при изменении положения тела. Это один из самых типичных симптомов наличия камней в органах мочевыделительной системы.

Когда из почки камень попадает в мочеточник, боль чувствуется внизу живота, паху, половых органах, может даже отдавать в ногу. После сильного приступа боли камни могут отходить вместе с мочой.





Также признаками этой болезни является боль при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание.

Подобная боль — свидетельство того, что камни присутствуют в мочевом пузыре или мочеточнике. Во время мочеиспускания струя мочи может прерываться, хотя больной чувствует, что мочевой пузырь не опорожнился. Это так называемый синдром «закладывания»; мочеиспускание продолжится, если поменять положение тела.

Кровь в моче может появиться после сильной боли или после физической нагрузки. Температура тела может повыситься до 38–40 °С.

Настой: взять по 1 ч. ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки,





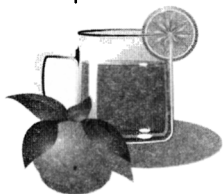
залить смесь 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 2–3 ч.

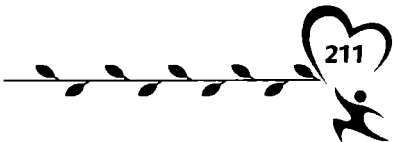
Пить по 1 ст. ложке приготовленного отвара за час до еды в 3 приема небольшими глотками.

Отвар: 2 ст. ложки сухих измельченных цветков и травы настурции большой залить $\frac{1}{2}$ л кипяченой воды, довести до кипения и варить на малом огне 10 мин, затем настоять 1–2 ч, процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Настой: 3 ст. ложки сухих измельченных цветков василька синего залить в термосе 3 стаканами крутого кипятка, выдержать 1–2 ч, процедить.

Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.





Отвар: 25 г травы хвоща полевого, 25 г травы зверобоя, 20 г травы тысячелистника, 20 г листьев черники, 20 г створок плодов фасоли. 1 ст. ложку сырья залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, прокипятить 15 мин, процедить и принимать по стакану в день

Настой: лист черники, лист толокнянки, кукурузные столбики с рыльцами — по 3 части, створки плодов фасоли — 5 частей. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях и щелочной реакции мочи.

Правильно диагностировать мочекаменную болезнь можно только на приеме у врача-уролога. Лечение назначается специалистом на основании беседы с па-





циентом и данных урологического обследования.

Больной, страдающий почечнокаменной болезнью, должен избегать пищи, раздражающей почки, для того чтобы контролировать кислотность и щелочное содержание мочи, а также принимать большое количество жидкости в целях разжижения мочи. Рекомендуется избегать при этом кондитерских изделий, определенных овощей, таких как огурец, редис, помидор, шпинат, ревень, бобовые, лук, спаржа, белокачанная и цветная капуста.

При образовании камней из мочекислых солей рекомендуется молочно-растительная диета, следует исключить из рациона жареное, тушеное и копченое мясо, острый сыр, крепкий чай и др.





Правильный образ питания может стать залогом хорошего самочувствия на долгие годы. Употребляйте меньше жирного, жареного, острого и соленого.

Старайтесь не переедать.

Употребление двух литров чистой воды в сутки (не минеральной) должно стать вашим правилом. Также важно не допускать переохлаждения поясницы.

Если появились незначительные неприятные ощущения в области поясницы, не медлите с обращением к урологу!

Нефрит

Нефрит — воспалительное заболевание почек, обычно двустороннее, с поражением почечных клубочков, канальцев, чашечек и лоханки.





Нефрит всегда проявляется односторонне, независимо от причины, вызвавшей его. Для нефрита характерны массивная протеинурия, гипо- и диспротеинемия, гиперлипидемия, в частности гиперхолестеринемия, и отеки.

Первые симптомы нефрита — общая слабость, потеря аппетита, жажда, сухость во рту, уменьшение количества мочи, головная боль, неприятные ощущения или тяжесть в области поясницы, реже — тошнота, рвота, вздутие живота и жидкий стул (обычно при наличии выраженного асцита).

Выраженные отеки нередко приводят к значительному ограничению активности больного, затрудняют передвижение и выполнение даже минимального объема работ.





Больные малоподвижны, иногда адинамичны, бледны.

Температура тела нормальная либо снижена, кожные покровы на ощупь холодные, сухие. Нередко отмечается шелушение кожи, ломкость ногтей и волос.

Нефрит развивается в результате перенесенного заболевания (ангины, скарлатины, рожи) и других воспалительных процессов, вызванных вирусами или бактериями, чаще всего стрептококками.

К факторам, способствующим заболеванию, относят сильное переохлаждение тела, вызванное промокшей одеждой или обувью.

Наиболее существенным осложнением нефрита может быть почечная недостаточность, чаще она носит временный характер. Иногда болезнь не прогресси-





рует до тех пор, пока не проявится почечная недостаточность.

Если вовремя не заняться лечением данного заболевания, оно может принять хроническую форму, которая может привести к необратимым изменениям в почечной ткани.

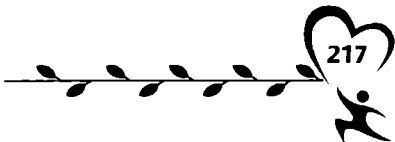
Настой: взять 300 г репчатого лука, 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку сухих измельченных листьев розмарина, залить 700 мл белого сухого вина, настаивать в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить.



Хранить в темном, прохладном месте.

Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.





Отвар: залить 1 ч. ложку семян льна 1 стаканом кипятка, 2–3 мин кипятить, настаивать 1 ч.

Пить по ½ стакана каждые 2 ч в течение 2 дней.

Настой: залить 1 ч. ложку измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин и процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Настой можно разбавить в 2 раза водой и делать обертывания и сидячие ванны.

Отвар: залить 8 ст. ложек брусничного листа 1 л воды, довести до кипения и кипятить на водяной бане 10 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой: смешать 5 частей семян льна, 2 части листа березы, по 1 части листа





земляники и листа ежевики. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 6 ч, процедить и выпить в течение дня.

Для профилактики нефрита необходимо своевременное и полное лечение инфекционных заболеваний и очагов хронической инфекции в организме, укрепление и закаливание организма, ведение здорового образа жизни, а также профилактика тех заболеваний, которые могут быть причиной нефротического синдрома. Больные нефритом должны избегать переохлаждения, избыточной

инсоляции. Они нуждаются в трудоустройстве с ограничением физических и нервных нагрузок.



Пиелонефрит

Пиелонефрит — неспецифическое воспалительное заболевание почек бактериальной этиологии, характеризующееся поражением почечной лоханки, чашечек и паренхимы почки (в основном ее межуточной ткани).

Среди причин возникновения пиелонефрита на первый план выходит проникновение инфекций (кишечная палочка, стафилококк, стрептококк, энтерококк и другие микроорганизмы). На фоне предрасполагающих факторов (переохлаждение, застой мочи, гормональный сдвиг, изменение внутрпочечного давления, перенесенные половые инфекции и других) возбудитель проникает в почку и активно размножается, в результате чего и возникает воспаление.





Пиелонефрит характеризуется: высокой температурой тела (до 40 °С) с ознобом, симптомами интоксикации, болью в области поясницы и нарушениями мочеиспускания, потерей аппетита, тошнотой и рвотой. Боль в пояснице имеет ноющий постоянный характер, но при гнойном процессе в почках картина схожа с почечной коликой. Боль не меняется при перемене положения тела, но нередко усиливается при глубоком вдохе. Мочеиспускание частое, болезненное.

Причинами пиелонефрита могут быть: хронические очаги инфекции (например, острый и/или хронический тонзиллит); перенесенные ранее заболевания почек, предстательной железы; сахарный диабет, камни в почках, мочеточнике или мочевом пузыре, болезни желудочно-





кишечного тракта, инородное тело (например, катетер) в мочевых путях, беременность, употребление некоторых лекарственных препаратов и, конечно, общее снижение сопротивляемости организма.

Инфекция распространяется либо кровотоком из хронических очагов инфекции, либо восходящим путем по мочеточнику или мочевым путям. Чаще всего пиелонефрит возникает вследствие мочекаменной болезни и частых приступов почечной колики.

Факторами, способствующими проникновению инфекции и ее распространению по лоханке, являются циститы, уретриты, общее снижение иммунитета, а также переохлаждение. Осложнениями пиелонефрита являются мочекамен-





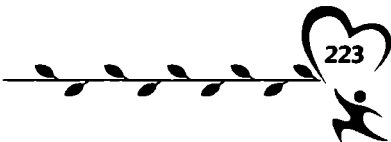
ная болезнь (появление камня в лоханке почки или в мочевом пузыре), а также карбункул или абсцесс почки.

Настой: взять 10 г листьев вербены лекарственной, 20 г корня лопуха, 10 г листьев ореха грецкого, 10 г травы фиалки трехцветной, 30 г плодов шиповника.

2–3 ст. ложки сбора настаивают 2 ч в $\frac{1}{2}$ л кипятка. Фильтруют добавляя по вкусу мед и пьют по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

Отвар: 25 г травы пустырника, 25 г травы зверобоя, 25 г травы фиалки трехцветной, 25 г травы хвоща полевого залить кипятком. Отвар принимают по 2–3 стакана в день.





Смесь: черную редьку натереть на терке, выжать сок (можно через марлю), смешать его с медом (1 л сока на 300 г меда). Пить по 2 ст. ложки перед едой (и обязательно перед сном).

Настой: 10 г земляники лесной (листья), 20 г крапивы двудомной (листья), 20 г березы повислой (листья), 50 г льняного семени залить кипятком, настаивать. Принимать по 1–2 стакана настоя в теплом виде в несколько приемов в течение дня.

Лучшей профилактикой пиелонефрита должно быть эффективное лечение заболевания, способного привести к его развитию (хронических очагов инфекции, мочекаменной болезни, аденомы предстательной железы, заболеваний, связанных с нарушением оттока мочи из почки).





Осложненный пиелонефрит, как правило, лечится хирургическим путем. Поэтому рекомендуем обращаться к врачу при первых признаках недуга.

Цистит

Цистит — это воспаление стенки мочевого пузыря — наиболее распространенное урологическое заболевание. В подавляющем большинстве случаев цистит вызывается той или иной инфекцией. Чаще всего это один из представителей условно-патогенной флоры — кишечная палочка, стафилококки, стрептококки и т. д. Встречаются циститы, непосредственно связанные с половыми инфекциями, например, уреаплазменные, микоплазменные. Самым характерным симптомом цистита является болезненное мочеиспу-





скание, сопровождающееся остаточными ощущениями жжения и рези.

Кроме того, больных циститом беспокоят боли в нижней части живота и ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря. Иногда при цистите развивается недержание мочи. Моча обычно мутная, и приблизительно у 30 % людей с циститом в ней заметна кровь. Температура иногда повышается до 37,5°C. Подъем температуры при цистите может сигнализировать о возможном заболевании почек, поэтому в таких случаях необходимо срочно обращаться за квалифицированной медицинской помощью. Есть несколько факторов, которые способствуют возникновению этого заболевания. Это и неправильное, неполноценное питание, ведущее к дефициту вита-





минов в организме; и переохлаждение, особенно на фоне физического утомления; и застой крови в органах малого таза; и низкий уровень гигиены половых органов.

Настой: $\frac{1}{2}$ л водки, 5 ст. ложек почек тополя черного (осокоря) настоять 21 день в темном месте.

Пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день во время еды.

Отвар: листья березы, рыльца кукурузы, корневища пырея, корневища солодки, листья толокнянки — поровну. 1 ст. ложку сбора настаивают 6 ч в стакане

воды, кипятят 15 мин и принимают по $\frac{1}{2}$ ст. ложки в день.

Настой: 5 частей плодов можжевельника, 5 частей листьев березы, 2 части семян петрушки. 2 ст. ложки





сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день до еды.

Курс лечения — 1,5–2 месяца. При хроническом заболевании делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Принимать сидячие ванны с настоем чистотела, ромашки, зверобоя, тысячелистника.

Настой: 2 части плодов можжевельника, 2 части листьев березы, 2 части листьев толокнянки, 1 часть травы хвоща полевого. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день до еды.

Курс лечения — 1,5–2 месяца.





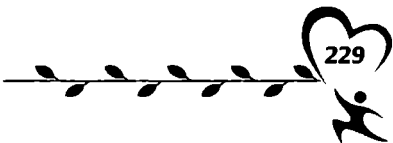
При хроническом заболевании делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Не занимайтесь самолечением, это может привести к осложнениям цистита (пиелонефрит, интерстициальный цистит) и затруднит последующее лечение цистита.

Профилактика цистита заключается, в первую очередь, в исключении причин, вызывающих возникновение заболевания. Избежать цистита поможет соблюдение правил личной гигиены, ношение свободного белья, регулярная сдача анализов на инфекции, передаваемые половым путем (ИППП).

В профилактике цистита большую роль играет диета с ограничением острой, соленой, пряной, жареной пищи. Если у вас сидячая работа, прерывайтесь каждый





час-полтора и минут пять просто постоите или пройдитесь.

Для профилактики цистита необходимо употреблять больше жидкости, ограничить алкоголь, не переохлаждаться.

Исключите такие факторы, как хронический стресс, недосыпание. Еще один способ профилактики цистита — соблюдение диеты, которая исключает потребление соленого и острого, пряного и жареного, маринованного и консервированного — всего того, что может провоцировать раздражение мочевого пузыря.

Питание должно быть максимально натуральным, следует отказаться от блюд с добавлением в них красителей, усилителей вкуса и запаха. Рекомендуются молочные продукты, грубая волокнистая пища, фрукты и овощи.





ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ



Более половины обратившихся к гинекологу пациенток страдают воспалительными заболеваниями. Это болезни молодых сексуально активных женщин.

Основной причиной возникновения воспалительных заболеваний являются инфекции, передаваемые половым путем (ИППП). Как видно из названия этой группы инфекций, они попадают в организм женщины при половом контакте с инфицированным человеком.

Помните, что наиболее простой путь избежать болезни — барьерная контрацепция и соблюдение правил личной гигиены.



Бели

Бели — выделения из половых органов женщины. Количество выделений несколько увеличивается во второй половине менструального цикла и во время беременности.

Патологические бели — чрезмерные по количеству и необычные по характеру (водянистые, зеленоватые, сукровичные, имеющие запах и др.), вызывающие зуд, жжение, чувство влажности. Чаще всего причиной белей являются возбудители инфекций.

Бели могут быть обусловлены также сахарным диабетом, опухолями половых органов, опущением стенок влагалища, нарушениями правил личной гигиены. Самой частой причиной белей является воспаление слизистой оболочки влагали-





ща (вагинит, кольпит), как правило, сочетающееся с воспалением слизистой оболочки канала шейки матки (цервицитом).

При появлении белей необходимо обратиться к гинекологу и выяснить их причину.

Если бели появляются часто, то могут в конце концов сделаться хроническими и явиться причиной разных серьезных женских болезней, а у девушек даже разрушить девственную плеву. Желтые и зеленоватые бели указывают на гнойное воспаление, например, при гонорее. Сукровичные бели вызываются злокачественным изъязвлением тканей половых органов, что бывает при саркоме, фиброме, раке и пр.

Любые выделения, в том числе и бели, могут стать важным сигналом того, что в





организме женщины началось какое-то заболевание или воспаление.

Бели — это не заболевание само по себе, это один из симптомов серьезных проблем, которые могут стать причиной бесплодия, онкологических заболеваний и т. д. Поэтому пренебрегать лечением не стоит.

При появлении любых неприятных симптомов или подозрений на заболевание следует немедленно обратиться к врачу для проведения необходимого обследования.

Отвар: взять 20 г корней полыни обыкновенной и залить 200 мл кипятка.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Спринцевание: 1 ст. ложка ветвей и плодов омелы белой на 2 стакана кипятка (суточная норма). Настой для наружного применения готовить из расчета: 3 ст. ложки омелы на 2 стакана кипятка.





Беременным противопоказано!!!

Отвар: взять 15 г корня любистка и залить 200 мл кипятка.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
Применять при белях.

Профилактика белей заключается в соблюдении личной гигиены, проведения профилактических осмотров с целью раннего выявления заболеваний половой системы, своевременном лечении общих заболеваний.

Воспаление слизистой оболочки матки

Эндометрит — воспаление слизистой оболочки матки.

Оно возникает вследствие попадания в матку таких организмов, как стрептококки, стафилококки, гонококки и т. п.





Как самостоятельное заболевание эндометрит чаще встречается после родов, абортa, внутриматочных вмешательств.

Также эндометрит может возникнуть после гриппа или другого общего инфекционного заболевания, после полового акта во время менструации, при использовании в качестве контрацептива внутриматочной спирали.

Нередко эндометрит сочетается с воспалением придатков матки.

Признаки эндометрита: повышенная температура, общее недомогание, боль внизу живота. Может быть болезненным мочеиспускание. Кроме того, могут появиться обильные гнойные выделения из половых путей, иногда выделения могут быть кровянисто-гнойными.





Хроническое течение сопровождается уплотнением матки, расстройством менструального цикла, невынашиванием беременности.

Иногда одним из признаков начинающегося эндометрита служит кровотечение, сопровождающееся болями и повышением температуры, в этом случае правильнее сразу вызывать «скорую», а не идти в женскую консультацию, теряя драгоценное время.

Отвар: столовую ложку травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день .



Ванночки: взять 20 г лавра благородного на ведро воды, вскипятить. Применять для сидячих ванн.





Отвар: 1 ст. ложку цветков калины обыкновенной заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, пить по 3 ст. ложки 3 раза в день как противовоспалительное средство.

Смесь: половину лимона натереть с кожурой и смешать с сахаром.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Профилактика: соблюдение гигиены во время менструаций (отказ от половой жизни, от влагалищных спринцеваний); меры, предупреждающие возникновение послеабортной или послеродовой инфекции.

Воспаление яичников

Воспаление яичников может протекать длительно и незаметно, вызывая постоянное недомогание и бесплодие.





Именно поэтому женщины, особенно в детородном возрасте, обязательно должны проходить профилактические осмотры у гинеколога не менее двух раз в год.

Характерный симптом воспаления яичников — боль в нижних отделах живота, в области придатков матки, отдающая в область промежности, в поясничный и крестцовый отделы. Боли могут усиливаться при переохлаждении, переутомлении, наличии иных заболеваний, приводить к бессоннице, раздражительности, повышенной утомляемости, снижению работоспособности.

Наличие очага воспаления в малом тазу приводит к болезненным менструациям, обильным выделениям, в том числе слизистым и гнойным, частым позывам к мочеиспусканию, вздутию кишеч-





ника, частой дефекации, повышению температуры тела, слабости, утомляемости. В большинстве случаев воспаление яичников без лечения приводит к tuboовариальным абсцессам, воспалению матки (метриты и эндометриты), к воспалению тазовой брюшины, образованию спаек, к бесплодию.

В некоторых случаях проявляются нарушения сексуальной функции, выражающиеся в отсутствии или снижении либидо, вагинизме, болезненных ощущениях во время полового сношения.

Воспаление яичников (офорит) редко бывает самостоятельным, чаще оно сочетается с воспалением маточных труб (сальпингитом).

Заболевание обычно вызывается инфекцией в сочетании с нарушением за-





щитных сил организма. Наиболее частыми возбудителями заболевания являются стафилококки, стрептококки, гонококки, кишечная и туберкулезная палочки.

Факторами, способствующими распространению инфекции, являются различные причины, вызывающие снижение иммунитета: переохлаждения, стрессы, нарушения менструального цикла и т. д.

Дисфункцию яичников могут вызвать диабет, ожирение, заболевания щитовидной железы, надпочечников, гипо-



физа, гипоталамуса, попадание инфекций, депрессия, неврозы, частые стрессы на работе и дома, а также чрезмерное пребывание на пляже или в солярии,



неправильное питание. В целом — неправильный образ жизни.

Нередко воспаление яичников случается от неправильно сделанного аборта или, если аборт первый, — у нерожавшей женщины.

Настой: взять 1,5 ст. ложки высушенной травы якутки полевой, залить стаканом кипятка и настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде. Процедить. Пить по 1 ч. ложке через 3–4 ч 4–5 раз в день.

Противопоказано беременным! Действует abortивно!

Настой: смешать поровну донник с цветами мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси и настоять 1 ч.

Пить по 3–4 ст. ложки 5 раз в день.

Курс лечения 2–3 недели (при полном воздержании от половой жизни).





Настой: по 1 части коры дуба и цветков ромашки, 3 части листьев крапивы, 5 частей травы горца птичьего. Приготовление и применение: 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Курс — 2–3 месяца.

Настой: по 1 части цветков донника, листьев мать-и-мачехи, золототысячника, крапивы, 2 части тысячелистника. Приготовление и применение: 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.



Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Курс — 2–3 месяца.

Настой: по 1 части травы лаванды, цветков черемухи, травы полыни, по 2 части коры дуба, листьев земляники, 3 части плодов шиповника. 1 ст. ложку смеси залить 1 л кипятка, настоять 2 ч в термосе, процедить.



Применять для спринцеваний перед сном в течение 2 недель.

В большинстве случаев воспаление переходит в дальнейшем в хроническое.

К воспалению может привести несоблюдение правил личной гигиены и гигиены половой жизни.

Острое воспаление может быть вызвано также простудой, охлаждением ног во





время менструации, спринцеванием холодной водой после сношения.

Профилактика воспаления яичников — это предупреждение занесения возбудителей заболевания при абортах, родах и диагностических исследованиях.

Кроме того, большое значение имеет соблюдение половой гигиены: инфекции, передающиеся половым путем, почти все способны вызвать воспаление яичников.

Вульвит

Вульвит — воспаление или раздражение вульвы (больших и малых половых губ) у женщин. Как правило, причинами вульвита являются: несоблюдение гигиены половых органов; патологические выделения из влагалища, раздражающие внешние половые органы; тесное синте-





тическое белье или прокладки, содержащие аллерген; неправильно подобранные средства интимной гигиены. Непосредственной причиной вульвита является заражение вульвы микробами.

Вульвит у женщин — частое следствие дисбактериоза влагалища.

Вульвит сопровождается такими симптомами: зуд и жжение в области половых органов, особенно при ходьбе или половом акте; болезненная отечность больших и малых половых губ; жжение при мочеиспускании.

Среди девочек, страдающих вульвовагинитами, большинство младше 10 лет. Это объясняется снижением защитных свойств влагалища в этом возрасте (тонкая легкоранимая слизистая, щелочная реакция влагалищного содержимого





и т. д.). В результате — низкая сопротивляемость инфекциям.

Предрасполагающими факторами к возникновению вульвовагинита являются частые респираторные заболевания, ангины, детские инфекции, заболевания мочевыводящих путей, дисбактериоз кишечника, нерациональная антибиотикотерапия. Одним словом, все то, что приводит к снижению иммунитета.

При отсутствии лечения заболевание может перейти в хроническую форму и привести к осложнениям.



Настой: 1 часть цветов ромашки, 3 части листьев крапивы, 5 частей травы горца птичьего. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в ко-





фемолке или мясорубке) сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.



Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день. Курс — 2–3 месяца.

Настой: по 2 части корзинок бессмертника, листьев березы, листьев земляники, кукурузных рылец, листьев мать-и-мачехи, мяты, тысячелистника, створок фасоли, по 3 части спорыша, крапивы, череды, плодов шиповника, плодов рябины. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день. Курс — 2–3 месяца.





Настой: по 1 части цветков донника, листьев мать-и-мачехи, золототысячника, крапивы, 2 части тысячелистника. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день. Курс — 2–3 месяца.

Настой: по 2 части чабреца, мать-и-мачехы, корня алтея, 1 часть крапивы, зверобоя, тысячелистника. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Курс — 2–3 месяца.



Хорошим средством для снятия симптоматического раздражения в этом случае являются народные лекарства от вульвита. Например, сидячие теплые ванны с ромашкой, зверобоем, календулой и чередой, подмывание светло-розовым раствором марганцовки.

При кандидозе хорошо снимают зуд содовые подмывания.

Однако, нужно помнить о том, что народные средства часто устраняют только симптомы, но не убирают причину. И заболевание может вернуться вновь. Поэтому при появлении характерных симптомов лучше всего избегать самолечения и обратиться к врачу.





Женское бесплодие

Женское бесплодие — это неспособность женщины к зачатию в репродуктивном возрасте. Различают первичное, вторичное и абсолютное женское бесплодие. Абсолютное женское бесплодие означает, что возможность беременности полностью исключена (отсутствие матки, яичников и другие аномалии развития половых органов).

Обследование и лечение женщин, страдающих бесплодием, проводит врач-гинеколог.

Бесплодие может быть обусловлено анатомическими и функциональными изменениями маточных труб (непроходимостью, нарушением перистальтики), спаечным процессом в малом тазу — так называемое трубно-перитонеальное



бесплодие, реже патологическими изменениями слизистой оболочки шейки или тела матки. Эти изменения затрудняют передвижение сперматозоидов из влагалища в матку и маточные трубы, транспорт и имплантацию оплодотворенной яйцеклетки.

В большинстве случаев анатомические и функциональные изменения матки, маточных труб, яичников, приводящие к бесплодию, являются следствием аборта и перенесенных воспалительных заболеваний матки и ее придатков. Кроме того, бесплодие может наблюдаться при пороках развития, опухолях матки и яичников, нейроэндокринных расстройствах и иммунологических нарушениях (возникновение антисперматозоидных антител в организме женщины).





Эндокринными причинами бесплодия являются нарушения созревания яйцеклетки и выхода зрелой яйцеклетки

из фолликула яичника в брюшную полость в результате заболеваний или нарушения функции яичников, надпочечников и/или гипоталамо-гипофизарной системы.

При этом выявляют отсутствие овуляции, несколько реже неполноценную овуляцию — созревшая яйцеклетка не выходит из фолликула и подвергается обратному развитию, на месте неразорвавшегося фолликула возникает неполноценное желтое тело.

Наиболее частой причиной бесплодия являются заболевания, передающи-



еся половым путем (например, гонорея и хламидиоз).

Как правило, на ранних стадиях они протекают без видимых симптомов и могут переходить в хронические формы, вызывая бесплодие.

Настой: заварить $\frac{1}{2}$ л кипятка 3 ст. ложки травы рамишии однобокой и настоять в термосе ночь.

Пить по 150 мл 3–4 раза в день через 1 ч после еды.

Отвар: взять по 1 ст. ложке корней и листьев петрушки кудрявой, травы мелиссы лекарственной, цветков и листьев просвирника лесного.

Залить 3 ст. ложки смеси 3 стаканами воды и смешать с $\frac{1}{2}$ ст. ложками аниса, затем варить на слабом





огне в течение 10 мин, остудить, процедить. Принимать по ½ стакана после еды.

Смесь: взять 2 ст. ложки семян укропа огородного, по 1 ст. ложке семян аниса обыкновенного, сельдерея, травы крапивы двудомной, 6–8 ст. ложек пчелиного меда.

Способ приготовления и применения: сырье измельчить в кофемолке или мясорубке и перемешать с медом.

Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день.

Отвар: взять по 2 ст. ложки корней сальника колючего, листьев герани, костенца колосовидного, травы пастушьей сумки, корней мыльнянки лекарственной, шишек хмеля обыкновенного, цветков и листьев манжетки обыкновенной.

2 ст. ложки измельченной в кофемолке или мясорубке смеси залить 1 л холод-





ной воды, довести до кипения, прокипятить на медленном огне в течение 10 мин, затем остудить и процедить.

Принимать внутрь по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана в течение дня перед едой.

Сбор можно принимать вместе с медом, сахаром или вареньем.

Курс лечения продолжается около 3 месяцев.

В дальнейшем рекомендуется сделать перерыв на 2–3 недели, а затем поменять сбор и продолжить лечение.

Профилактика бесплодия у женщин направлена в основном на предупреждение аборт, воспалительных заболеваний половых органов и инфекций, передаваемых половым путем.

Кроме того, большое значение имеют здоровый образ жизни, правильный ре-





жим питания и соблюдение гигиены половой жизни.

Климакс

Климакс — возрастная перестройка в организме женщины, период угасания половых функций, постепенное прекращение менструаций, окончание детородного периода.

Проходит он у каждой женщины по-разному: некоторые даже не замечают его наступления, другие же страдают от климактерических симптомов.

Средний возраст наступления климакса около 50 лет.

Ранний климакс может наступить в 35–40 лет, поздний — в 55–65 лет.

Отвар: 30 г зверобоя (надземная часть); 30 г мяты; 20 хмеля; 20 г ман-



жетки. При повышенной раздражительности и нервозности.

Отвар: 3 ч. ложки листьев шалфея надо залить 250 г кипятка и кипятить 5 мин в закрытой кастрюле на медленном огне. От потливости при климаксе.

Ванночки: тщательно смешать полстакана оливкового масла с $\frac{1}{2}$ л молока и вылить эту смесь в ванну, на $\frac{3}{4}$ заполненную теплой водой. Принимайте ванну в течение 10–15 мин.

Отвар: 15 г кожуры зрелых орехов конского каштана залить 250–300 мл воды, кипятить на слабом огне 15 мин, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Делать спринцевания 2 раза в день, утром и вечером, слегка





теплым отваром. При маточном кровотечении во время климакса.

Настой: 1 часть мяты перечной (листья), 1 часть боярышника кроваво-красного (плоды), 2 части мелиссы лекарственной (листья), 2 части омелы белой (трава). Залить кипятком. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой. При головной боли, бессоннице, подавленном настроении

Уже за несколько лет до последней менструации (менопаузы) у женщины сначала снижается, а затем исчезает способность забеременеть. Это происходит из-за постепенного угасания функции яичников, вырабатывающих все меньше женских половых гормонов — эстрогенов, которые очень важны для функционирования не только половой системы,





но и всего организма. Задержки между месячными увеличиваются и, наконец, они прекращаются. Яичники перестают вырабатывать эстрогены.

Климакс может наступить не только по причине естественной перестройки организма, но и вследствие гинекологической операции, например, удаления яичников. Причем причиной климакса может стать не только факт об операции, но и определенное психологическое состояние после операции, вызванное бесплодием, стрессом, психологической травмой. Помимо этого, для многих женщин подобные операции означают потерю сексуальной привлекательности и невозможность половых контактов.





Чаще всего первым симптомом климакса являются приливы. Это ощущение жара и прилив крови к лицу. Врачи объясняют этот симптом климакса тем, что уменьшение уровня эстрогена влияет на процессы, проходящие в центральной нервной системе, а именно в том ее отделе, который регулирует теплообмен. Сила приливов тоже может быть очень различной. У одних прилив ощущается только как тепло, охватывающее верхнюю часть тела, а других бросает в жар, они покрываются потом.

Прилив может сопровождаться тошнотой или мигренеподобной болью. Во время прилива может подняться температура тела и участиться сердцебиение. Потливость также относится к одному из ранних симптомов климакса. Может значительно



ухудшиться качество сна. С уменьшением количества эстрогена меняется характер влагалищных выделений. Через 3–4 года многие женщины чувствуют сухость и неприятные ощущения во время полового акта. Может появиться жжение во время мочеиспускания. Нередки случаи недержания мочи.

Одним из симптомов климакса является изменения формы молочных желез. Кожа становится более сухой и тонкой, появляется намного больше морщин. Волосы постепенно тускнеют и становятся жестче. Они могут появиться на лице. Один из наиболее серьезных и неприятных симптомов климакса — это остеопороз. Из организма начинает постепенно вымываться кальций. Процесс этот начинается сразу с наступлением климакса и





достигает пика развития приблизительно через десять лет. Кости становятся ломкими. И у женщины появляются приливы жара, потливость, головные боли, бессонница, боли в области сердца, раздражительность, снижается половое влечение, ухудшается настроение.

К сожалению, это далеко не все проявления недостаточности эстрогенов в организме. Примерно спустя 2–5 лет после менопаузы возникают нарушения функции мочеполовых путей: боли при мочеиспускании и половом сношении, зуд, сухость во влагалище, воспалительные процессы во влагалище, мочеиспускательном канале и мочевом пузыре, учащенное мочеиспускание и др.



Мастопатия

Мастопатия (или фиброзно-кистозная болезнь) — доброкачественное заболевание молочных желез, возникновение которого связано с гормональным дисбалансом.

Основной признак, на который женщины немедленно реагируют это болезненность молочных желез за 1–2 недели до менструации (масталгия).

Болезненность нарастает от цикла к циклу, зачастую мешая работать и отдыхать.

Молочные железы — это органы-мишени, которые тонко реагируют на любое неблагополучие в организме, и в первую очередь, на дисбаланс женских половых гормонов, гормонов щитовидной железы (нарушение работы яични-





ков, щитовидной железы, надпочечников, гипофиза и т. д.).

Сами по себе молочные железы никогда не являются причиной своих болезней, причины всегда лежат вне их и пока они не будут выявлены и пролечены, болезни молочных желез будут возникать вновь и вновь даже после операций.

Мастопатия излечивается при условии грамотного комплексного подхода, и на начальных стадиях — достаточно легко и быстро.

Настой: 2 ст. ложки семян укропа сварить в стакане молока, настоять 2 ч и пить до еды по полстакана.

Курс лечения 3 недели.



Отвар: 1 часть плодов фенхеля, 1 часть цветов ромашки, 2 части корня алтея,





2 части корня солодки, 2 части корневища пырея. 1 ч. ложку смеси на стакан кипятка, кипятить 10 мин, принимать в теплом виде по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Настой: 3 части корня валерианы, 3 части листьев мяты, 4 части листьев вахты. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин.

Принимать по ½ стакана утром и на ночь.

Настой: 20 г измельченных корней лопуха на 2 стакана кипятка, настоять.

Принимать по 1 ст. ложке за 30 мин до еды.

Симптомы мастопатии — уплотнения или узлы в молочных железах, которые хорошо прощупываются, поэтому часто обнаруживаются самими женщинами и





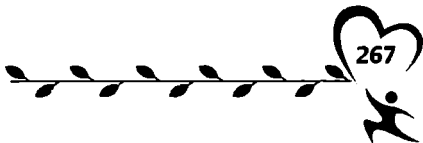
становятся поводом для визита к врачу, болезненные ощущения в предменструальный период, иногда выделения из соска – кровянистые, светлого или темного цвета. Если мастопатия запущена, боль может ощущаться постоянно даже при легком прикосновении к груди.

Чаще всего мастопатия диагностируется самой женщиной при самоосмотре.

Основным симптомом мастопатии являются хорошо прощупываемые уплотнения или узлы различных размеров и формы в молочных железах. Узлы и уплотнения, в большинстве случаев, не беспокоят женщин.

Самообследование молочных желез следует проводить 1 раз в месяц на 6–12 день от начала менструации. Тщательно обследуйте соски, обратите внимание на





го, симметричны ли они, нет ли на них изв или втяжений. Проведите ощупывание желез на предмет возможного уплотнения груди в положении лежа и стоя.

Обратите внимание на кожу молочных желез — нет ли изменения ее цвета или отеков. Затем встаньте перед зеркалом и внимательно осмотрите состояние молочных желез в разных ракурсах: с поднятыми и опущенными руками, с поворотом направо и налево.

Посмотрите, симметричны ли железы, расположены ли на одном уровне, равномерно ли их смещение. Обязательно проверьте белье на наличие пятен, которые сигнализируют появление выделений из соска.

Чаще всего мастопатию провоцируют нервные расстройства. Частые стрессо-





вые состояния отрицательно действуют на центральную нервную систему, подавляют функции половых желез, угнетают эндокринную систему.

Все эти нежелательные изменения в организме могут подтолкнуть развитие гиперпластических процессов в молочной железе. Также причиной мастопатии может стать сексуальная неудовлетворенность, заболевания женских половых органов, отказ от вскармливания грудью, травмы груди.

Мастопатия — это не предраковое заболевание груди. Но на фоне некоторых форм болезни могут возникнуть узловые образования, нередко перерастающие в злокачественные. Систематическое врачебное наблюдение — залог предупреждения неблагоприятного течения болезни.





Для мастопатии профилактика — это, прежде всего, здоровый и активный образ жизни, йодированная пища, достаточный по продолжительности сон, умеренные физические нагрузки, избегание стрессов, отсутствие травм молочной железы. Является профилактикой мастопатии и практика самообследований или осмотров врача маммолога. Периодические медицинские консультации при мастопатии — важная мера предупреждения заболевания.

Маточное кровотечение

Маточное кровотечение является широко распространенной проблемой среди женщин.





Характеризуется безболезненными различной интенсивности кровотечениями из половых путей.

Такие кровотечения являются симптомом многих гинекологических заболеваний (хроническое воспаление придатков, опухоль матки и др.), прервавшейся беременности (начавшийся выкидыш), а также болезни крови, сопровождающейся нарушением ее свертываемости.

Сильные кровотечения во время менструаций являются одной из основных причин возникновения железодефицитной анемии.

В норме длительность менструального цикла варьирует от 21 до 35 дней, длительность менструального кровотечения составляет 3–7 дней, общая кровопотеря колеблется от 40 до 80 мл.



Исходя из этого, диагноз ставится при увеличении длительности кровянистых выделений более 7 дней, кровопотере более 80 мл и нарушении цикличности кровянистых выделений.

Причины маточного кровотечения: психогенные факторы и стресс, переутомление, острые и хронические интоксикации и профессиональные вредности, воспалительные процессы малого таза, нарушение функции эндокринных желез.

Маточные кровотечения всегда опасны для жизни, поэтому необходимо немедленно вызвать врача.

До прибытия врача необходимо соблюдать постельный режим, лежа на спине. Под нижние конечности необходимо подложить небольшой по размеру валик (подушку).





К нижней части живота приложить пузырь со льдом или завернутый в полиэтиленовый пакет лед, грелку, наполненную холодной водой. Лед накладывают на 10—15 мин, затем его снимают на 5 мин, и накладывают новую порцию льда. Для восполнения жидкой части крови необходимо дать сладкий чай.

Настой: 3 части листьев крапивы, 2 части травы пастушьей сумки, 2 части коры калины, 2 части корня кровохлебки, 2 части травы тысячелистника, 1 часть травы зверобоя, 2 части листьев кипрея, 2 части цветков лабазника. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 4—5 раз в день, желательно до еды. Курс лечения — 2—3 месяца.





Отвар: взять 10 г столбиков с рыльцами и залить 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать по 1 ст. ложке через 3 ч. Применять при женских болезнях как кровоостанавливающее, успокаивающее, мочегонное и желчегонное средство.

Настой: 1 ст. ложку цветущих верхушек или цветков яснотки белой (глухой крапивы) залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин.

Процедить, принимать по полстакана 4–3 раза в день.

Отвар: взять 150–200 г листьев гвоздичного дерева и залить 1 стаканом кипятка; приготовить отвар; пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Этот отвар можно





выпарить в печи до половинного объема и пить по 1 ч.ложке 3 раза в день.

Отвар: 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин.

Пить по ½ стакана 2—3 раза в день до еды.

Профилактику следует начинать в детском и подростковом периодах: важно уделять внимание общеукрепляющим и общеоздоровительным мероприятиям, недопущению или своевременному лечению заболеваний, в особенности половой системы, профилактике аборт.

Опущение и выпадение матки

Опущение и выпадение матки и влагалища — это патологический процесс, при котором происходит опущение матки





вниз, а в дальнейшем неполное или полное ее выпадение. При опущении матка может провисать во влагалище, и даже выпадать из него.

Опущение матки чаще всего возникает у много рожавших женщин в связи с дряблостью передней брюшной стенки и тазового дна.

Опущение женских половых органов возникает в результате анатомических дефектов тазового дна. К возникновению этих дефектов приводит травма тазового дна во время патологических родов, дефицит эстрогенов в результате наступления менопаузы.

При опущении матки возникают следующие симптомы: чувство давления внизу живота, ощущение тянущих болей во влагалище, появляются боли в крест-





це, реже в пояснице, нарушения мочеиспускания — учащение или затруднение, бели, кровянистые выделения, ощущение постороннего тела во влагалище. Болезнь может развиваться медленно, годами, но может и дать о себе знать внезапно.

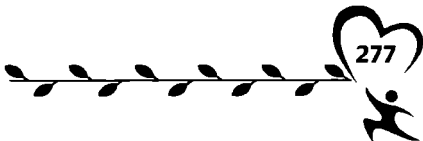
Главное при опущении матки — своевременно обратиться к врачу и начать лечение.

Настой: 100 г мать-и-мачехи, 75 г душицы, 75 г мяты. 2 ст. ложки смеси заварить в термосе 2 стаканами кипятка.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана за 1 ч до еды.

Смесь: растолочь в ступе высушенную скорлупу от 5 яиц, смешать эту муку с 9 мелко накрошенными лимонами.





Настоять 4 дня, добавить $\frac{1}{2}$ л водки, настоять еще три дня.

Размешать, процедить, отжать.

Принимать по 50 г утром и вечером, пока не закончится смесь.

Курс провести три раза с месячными перерывами между ними.

Настой: 1 ч. ложка измельченных корневищ горечавки залить 300 мл кипятка, настоять, через час процедить. Принимать по 200 мл 2 раза в день за 30–40 мин до еды.

Народные средства лечения опущения и выпадения матки необходимо дополнить лечебной гимнастикой.

1. Утром после пробуждения стоять на четвереньках 10 мин.

2. Встать на колени, руками упереться в пол. Делать наклоны, стараясь коснуть-





ся пола грудью 20–40 раз. После 3 месяцев ежедневных занятий органы должны вернуться на нужное место.

3. Делать всевозможные упражнения для пресса: поднятие ног из положения лежа, поднятие туловища из положения лежа, «велосипед», «ножницы», стойка на лопатках — «березка», поднятие таза, упираясь ступнями и плечами в пол.

4. Сжимать мышцы промежности, как можно чаще.

Принято различать полное и неполное выпадение матки. При неполном выпадении из половой щели выходит шейка матки, чаще со стенками влагалища. При полном выпадении вся матка находится ниже плоскости выхода малого таза и помещается в мешке вывернутого влагалища.





Для профилактики заболевания необходимо ограничить физические нагрузки. Зато регулярные занятия гимнастикой и спортом надежно застрахуют вас от заболевания.

Регулирование менструального цикла

Менструальный цикл — это биологический процесс, который характеризуется периодическими (циклическими) изменениями в организме зрелой в половом отношении женщины. Менструация у женщины появляется между 11–15 годами и длится до 45–55 лет.



При нормальных менструациях женщина должна чувствовать только неболь-





шое недомогание и тяжесть в низу живота, лишь немногие страдают в это время еще болями в затылке.

Незначительные боли в пояснице, тяжесть и набухание груди — нормальные явления. Если же боли очень сильны, то рекомендуется обратиться к гинекологу, ведь они могут свидетельствовать о нарушении работы яичников.

Менструальный цикл должен длиться не короче 20 и не более 35 дней. Длится не менее 2 и не более 7 дней, причем кровопотеря в течение всего этого периода не менее 50 мл и не более 150 мл (включая примешивающиеся к менструальным выделениям слизь, отшелушившиеся клеточные элементы).

Во время менструального цикла следует избегать физического напряжения,



занятий утомительными видами спорта (например, гимнастика на снарядах, длительные походы и т. п.).

Трудоспособность женщины во время нормальной менструации обычно сохраняется. Однако в этот период условия труда должны быть по возможности облегчены.

Запоры, нередко наблюдающиеся в предменструальные и менструальные дни, лучше всего устранять путем употребления в пищу простокваши, ацидофилина и других кисломолочных продуктов.

Если это не помогает — применять клизмы.

Питание должно быть обычным; алкоголь и острые блюда необходимо исключить.

Во время менструации и вскоре после ее окончания нельзя спринцеваться.





Настой: взять 1 ч. ложку любистка лекарственного и залить неполным стаканом кипятка, настаивать 30 мин.



Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отвар: взять 12 г травы горца перечного и залить 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при обильной менструации.

Настой: 1 часть травы руты душистой, 2 части семян петрушки огородной.

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять. Выпить в 3 приема в течение дня. Применять при скудной менструации с болями в нижней части живота.

Отвар: 1 ст. ложка хвоща полевого заварить 2 стаканами крутого кипятка. Принимать при сильных болях и обильном



кровотечении каждые 2 ч по 1 ст. ложке. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Настой: траву зверобоя и цветки терна взять поровну. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка; настаивать 30 мин. Пить ежедневно перед сном по $\frac{3}{4}$ стакана. Применять при отсутствии менструации, редкой менструации, регулярной, но скудной.

При скудных менструациях женщина испытывает боли — это обычно указывает на слишком узкое маточное отверстие. Можно уменьшить боли, если класть на низ живота припарку.

Во время менструаций рекомендуется больше лежать и есть молоко, рисовую кашу на молоке, пить немного чаю. Не-





обходимо усиленное питание, витамины. Половые органы надо при этом обмывать два раза в день теплой водой. От того, как происходит менструальный цикл, во многом зависит здоровье женщины.



Фиброма

Фиброма — это зрелая доброкачественная опухоль из соединительной ткани, которая возникает в матке у женщин в возрасте 30–40 лет. Фиброма матки — самая распространенная опухоль органов таза. Как уже говорилось, размер фибромы может быть различным (от 1 мм до 20 см в диаметре). Фиброма матки — наиболее распространенная гинекологическая опухоль у жен-





щин. Фиброидная опухоль не возникает у молодых девушек до начала менструального цикла, а также у женщин постклимактерического возраста. Рост фиброидной опухоли ускоряется во время беременности, когда в организме женщины повышается выработка эстрогена.

Росту фиброидной опухоли также способствует прием таблеток с содержанием эстрогена в целях предотвращения беременности или лечения климакса. Развитие фиброзных опухолей обуславливают генетические отклонения, отклонения в сосудистой системе. Семейная предрасположенность является ключевым фактором, т.к. часто фиброма матки «передается» по наследству от матери к дочери. Условия жизни также играют свою роль.

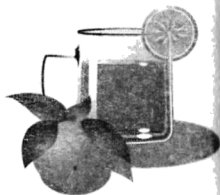




Настой: взять 2 г травы горца птичьего, 2 г цвета арники, 2 г листьев крапивы, 2 г цветов календулы. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день.

Смесь: 100 г сока чистотела, 100 г спирта, 200 г меда. Перемешать, закрыть крышкой и настаивать пять дней. Подержав в холодильнике, начните пить по 7 капель, постепенно доведя до 30, предварительно перемешав. Принимать один раз в день, утром, за 30 мин до еды. Одной порции хватает примерно на 2,5 месяца.

Настой: взять 5 г измельченных корней лопуха, залить 2 стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) 12 ч, проце-





дить. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделать перерыв на 10 дней и продолжить курс.

Спринцевание: 1 ст. ложку коры граната залить одним стаканом крутого кипятка, настоять на водяной бане 15–10 мин. Затем охладить до комнатной температуры, добавить еще 1 стакан кипяченой воды и спринцеваться 2 раза в день утром и вечером.

Настой: взять 5 г измельченных корней лопуха, залить 2 стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) 12 ч, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделать перерыв на 10 дней и продолжить курс.

Смесь: взять 375 г алоэ, измельчить на мясорубке (возраст растения должен быть не менее 3–5 лет; перед срезом





растение не поливать 5 дней), добавить 625 г натурального меда и 675 мл красного вина (лучше кагора). Все это смешать и поставить на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения — от 2–3 недель до полутора месяцев.

В целом, эти опухоли есть у 50 % всех женщин. Большую часть времени, нет никаких симптомов или проблем, связанных с фибромой матки, и женщина с фибромой матки обычно не ощущают ее присутствия.

Основные симптомы фибромы: обильные длительные менструации, продолжительные менструации, вплоть до маточного кровотечения, боли в пояснице и в нижней части живота, боли в нижней части живота, отдающие в заднюю по-





верхность ног, вздутие живота, частые позывы к мочеиспусканию, нарушение функции кишечника (частые запоры), боли при половом акте.

К основным причинам развития миомы матки относятся гормональные нарушения в женском организме, аборт, плохая наследственность и изменения в организме, связанные с негативной экологической ситуацией, стрессы. Иногда причиной миомы матки становятся осложнения после родов и воспалительные заболевания женских половых органов. Риск возникновения опухоли также возрастает у женщин, страдающих ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Миома матки нуждается в немедленном лечении, т.к. может перерасти в злокачественное образование.





К методам профилактики миомы матки можно отнести регулярное посещение гинеколога для возможно более раннего выявления заболевания. Также грамотно подобранные гормональные контрацептивы в большинстве случаев снижают риск возникновения миомы матки.

Эрозия шейки матки

Эрозия шейки матки — довольно распространенная патология, которой страдает каждая вторая женщина. Причем очень часто заболевание протекает бессимптомно и выявляется лишь на приеме у гинеколога.

Чаще всего эрозия шейки матки развивается на фоне воспалительного процесса. Следующей по частоте причиной можно назвать ЗППП (заболевания, пе-





редающиеся половым путем) — уреаплазмоз, трихомоноз, вирус генитального герпеса, хламидиоз и др. В процессе своей жизнедеятельности эти микроорганизмы выделяют токсины и разрушают клетки тканей, на которой они поселились. Также причиной развития болезни может стать раннее начало половой жизни (слизистая оболочка женских половых органов окончательно созревает к 20–23 годам); травмы шейки матки, причиной которых являются роды и аборт; несвоевременное лечение половых инфекций, ослабленный иммунитет, нарушения гормонального фона.

Страдают этим заболеванием женщины разного возраста, но большая часть пациенток — это рожавшие или перенесшие один и более медицинских абортов.





Эрозия шейки матки проявляется частыми жалобами на выделения из половых путей, кровотечениями после полового акта, болями при половом акте, неприятным запахом.

Симптомы имеют непостоянный и необязательный характер, поэтому желательно не пренебрегать плановым осмотром гинеколога.

Главное при эрозии матки — своевременно обратиться к врачу и начать лечение.

Настой: 2 ч. ложки сухой травы с цветками подмаренника настаивать 2–3 ч в 1 стакане кипятка в плотно закрытой посуде, процедить.



Принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды.





Спринцевание: 1 ч. ложку настойки эвкалипта развести стаканом теплой воды. Применять для спринцеваний.



Настой: 2 ст. ложки соцветий календулы на 2 стакана кипятка.

Принимать по полстакана 3–4 раза в день до еды.

Спринцевание: 100 г веток калины на 600 г пахты (кипятить на медленном огне 10 мин). Отвар настоять ночь, и утром спринцеваться. Перед употреблением отвар процедить и подогреть. Лечение проводят в течение месяца.

В это время запрещается половая жизнь.

Настой: 3 ст. ложки прикорневых листьев бадана залить 0,2 л кипятка, посуду





закрывать крышкой и дать жидкости настояться в течение 1 ч.

Процедить, отжать.

Пить по 30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды, запить глотком воды.

В качестве мер профилактики эрозий рекомендуем всем женщинам помнить о личной гигиене и 2 раза в день тщательно подмываться с мылом. Следите, чтобы о туалете половых органов не забывали ваши половые партнеры. Имейте в виду, что смена партнеров, помимо всего прочего, приводит к изменению микрофлоры влагалища, что повышает риск заболеваний.

Пользуйтесь противозачаточными средствами, чтобы избежать нежелательной беременности и аборта, который всегда травмирует шейку матки.



ЗАБОЛЕВАНИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ



К заболеваниям мужских половых органов относятся врожденные и генетически обусловленные аномалии развития, воспалительные заболевания. Травмы половых органов, приводят к снижению репродуктивной функции, склонны к первично-хроническому течению, трудно поддаются лечению, а в социальном плане часто являются причиной разводов и снижения рождаемости. Для предупреждения заболеваний необходимо соблюдать правила личной гигиены, избегать травм половых органов, исключить случайные половые связи. Личная профилактика предусматривает также применение презервативов.





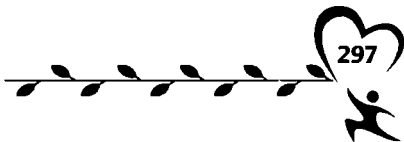
Аденома предстательной железы

Аденома предстательной железы — это заболевание, сопровождающееся образованием в ткани предстательной железы маленького узелка, который постепенно увеличивается в размерах. Таких узелков может быть несколько. Постепенное увеличение этих узелков в размерах приводит к сдавливанию мочеиспускательного канала и затруднению мочеиспускания.

Основная причина развития болезни — сидячий образ жизни. Мужчины, занимающиеся умственным трудом, наиболее подвержены риску заболевания. В таких случаях им просто необходимо заниматься активной физической нагрузкой.

Считается, что аденома предстательной железы является одним из проявле-





ний мужского климакса и развивается при изменении гормонального фона. Таким образом, заболеть рискует каждый пожилой мужчина.

Основные симптомы: частые позывы на мочеиспускание, вялая струя мочи, прерывистое выделение мочи в конце мочеиспускания, увеличение времени мочеиспускания, необходимость напрягать мышцы брюшного пресса для полного опорожнения мочевого пузыря, неспособность долго удерживать мочу при появлении позыва, необходимость в ночном мочеиспускании, быстрое семяизвержение, частые запоры, характеризующиеся длительностью.

Со временем при отсутствии лечения у таких больных начинают поражаться почки, развивается почечная недостаточ-





ность, что проявляется головной болью, жаждой, сухостью во рту, слабостью, раздражительностью.

Мочевой пузырь после мочеиспускания может не опустошаться полностью. Регулярная задержка мочи, в свою очередь, может привести к появлению камней в почках и развитию инфекций мочевого тракта.

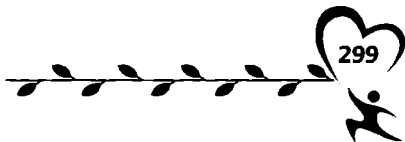
Длительная задержка мочи может явиться причиной появления крови в моче и нарушения почечной функции.

Настой: 50 г сухих цветков бузины, $\frac{1}{2}$ л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать.



Принимать по 30–35 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.





Отвар: 1 ст. ложка сухого измельченного корня нарцисса, 1,5 стакана кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре в течение 10 мин, процедить.

Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Мазь: 2ст. ложки порошка цветков льнянки смешать с 1 ст. ложкой 70-градусного спирта, настаивать 3–4 ч. Смешать с 10 ст. ложками растопленного внутреннего свиного жира, прогреть в течение 2,5 ч. Процедить через три слоя марли. Смазывать промежность у заднего прохода.

Отвар: 8 г травы дымника лекарственного, по 10 г листа бадана, травы спорыша, травы одуванчика, листа лещи-





ны, листа каштана, по 12 г травы окопника и створок фасоли, 15 г травы воробейника лекарственного, 20 г корневищ солодки. Залить 1 ст. ложку смеси $\frac{1}{2}$ л кипятка, держать на малом огне 10 мин, настаивать 30 мин и процедить.

Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи.

Курс лечения повторить через 2–3 недели.

Настой: 25 г порошка коричневой кожуры плодов каштана конского, 250 мл спирта, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Пить по 10 капель 2 раза в день до обеда и ужина в течение 20 дней каждого месяца.





В тяжелых случаях может развиваться острая задержка мочеиспускания, вызванная переохлаждением, приемом алкоголя, длительным неопорожнением мочевого пузыря.

Для профилактики аденомы нужно вести здоровый образ жизни, правильно питаться (главное — исключить острые приправы, пряности, консервы и копчености), отказаться от вредных привычек (особенно от употребления спиртных напитков), стараться соблюдать водно-питьевой режим (избыточное поступление жидкости в организм не рекомендуется).

Следует помнить, что такое заболевание как аденома предстательной железы на ранних стадиях развития не всегда может проявляться.





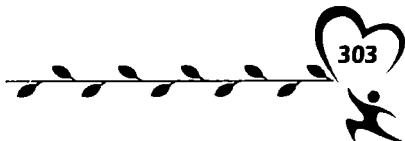
Иногда это заболевание протекает бессимптомно. Поэтому, мужчинам старшего возраста следует периодически проходить обследование у врача — уролога, чтобы не пропустить начало заболевания и не дать развиваться раку предстательной железы.

Временная импотенция

Нормальное выполнение сексуальных функций является важной составляющей физического и психического здоровья взрослого человека. Развитие эректильных дисфункций не таит в себе угрозу для жизни мужчины, но при этом приводит к многочисленным психическим осложнениям, к нарушению семейной гармонии.

Временная импотенция — это состояние, при котором у мужчины под влияни-





ем каких-либо причин не возникает эрекции, а после их устранения происходит нормализация половых функций.

К возможным причинам временной импотенции относятся физическое и психическое переутомление мужчины, прием большого количества алкогольных напитков, стрессы, чувство страха перед половым актом, например, когда он происходит в неподобающих условиях и многое другое.

При временной импотенции большую роль в преодолении сексуальных проблем играет нормализация режима дня, питания.

Если симптомы временной импотенции повторяются часто или сохраняются длительное время, необходимо обратиться за помощью к врачу-сексопатологу.





Настой: 150 г сока алоэ, 250 г меда, 350 г натурального красного вина, 100 г порошка из плодов шиповника, 30 г порошка из семян петрушки тщательно размешать. Настаивать 1–2 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

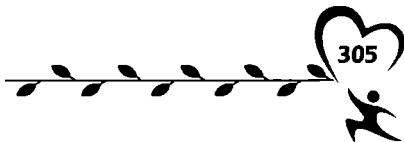
Смесь: 100 г сока алоэ, 500 г измельченных (грецких) орехов, 300 г меда, 50 г порошка из корней пастернака посевного. Все смешать, хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.



Смесь: смешать 1 ч. ложку порошка ряски с 1 ч. ложкой меда.

Съесть утром или в первой половине дня.





Смесь: размешать 300 г измельченных ядер грецкого ореха, 100 г измельченных лесных орехов (фундука), 100 г сваренного на пару и размятого чеснока, 50 г порошка плодов укропа, 50 г порошка корневищ родиолы розовой, 100 г порошка плодов шиповника, 1 кг меда.

Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 ч после еды, запивая отваром из листьев подорожника большого.

Временная импотенция довольно часто встречается среди мужчин.

Для ее преодоления нужно просто дать организму отдых, расслабиться и перестать концентрировать свое внимание на предстоящем половом акте. Мужчина должен перестать ожидать наступления эрекции, а максимально сконцентрироваться на эротическом стимулировании





партнерши. При этом обычно происходит самопроизвольное восстановление эрекции.

Также следует отказаться от вредных привычек.

Импотенция

Импотенция — неспособность мужчины достигать эрекции и поддерживать ее. Это одна из половых дисфункций, отмечаемых у мужчин.

К сожалению, эректильная дисфункция сегодня явление широко распространенное. Импотенция встречается у 40 % мужчин в возрасте 35—40 лет.

Существует множество причин, вызывающих импотенцию: воспалительные заболевания мочеполовой системы и органов малого таза (простатит, орхо-





эпидидимит, цистит и т. д.), недостаточный артериальный кровоток в сосудах эректильного механизма, диабет, гормональные нарушения, различные травмы позвоночника, травмы полового члена, операции на органах малого таза, прием лекарственных препаратов, депрессии, стрессы.

То есть импотенция может быть вызвана неврологическими, эндокринными, сосудистыми, медикаментозными и местными причинами, которые являются органической формой эректильной дисфункции. Почти всегда к проблемам с эрекцией органического характера прибавляется психологический момент, который может и не исчезнуть, даже после устранения основной причины заболевания.





Настой: смешать по 5 ч. ложек крапивы, мяты, зверобоя, клевера, залить смесь 1 л кипятка и настоять в термосе 20 мин. Процедить.

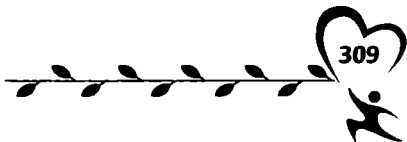
Пить по 1 стакану 3–4 раза в день. Крапиву и мяту желательно рвать на влажных почвах, зверобой и клевер — на сухих участках.

Отвар: $\frac{1}{2}$ ч. ложки измельченного корня копытня залить 1 стаканом кипятка, парить на водяной бане 30 мин.

Пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Настой: смешать 100 г травы тысячелистника, 50 г корня аира и 50 г семян пажитка сенного. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, настоять 1 ч, остудить и процедить. Пить по 3 стакана настоя в день.





Отвар: варить в $\frac{1}{2}$ л виноградного вина (портвейна) 5 ст. ложек семян крапивы в течение 5 мин и настоять 30 мин. Пить по 50 мл перед сном.

Настой: 10 г календулы, 20 г цветов бессмертника, 30 г травы зверобоя и 25 г корневищ валерианы. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, настоять 1 ч и процедить. Пить по 1 ст. ложке в день.

Настой: 20 г сухой измельченной травы залить $\frac{1}{2}$ л кипяченой воды комнатной температуры, поставить на 15 мин на кипящую водяную баню, затем снять и оставить на 30–40 мин для настаивания. После этого процедить и пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 4–5 недель.

Чтобы предотвратить развитие эректильной дисфункции, требуется:





- вести здоровый образ жизни, правильно и регулярно питаться, заниматься спортом, следить за своим здоровьем;
- не курить, не злоупотреблять алкоголем, не употреблять наркотических препаратов;
- не применять медикаментозных средств, которые способны вызвать нарушение эрекции, или применять их только строго по назначению врача и согласовывать прием с инструкцией по их применению;
- вести регулярную половую жизнь, без длительных периодов воздержания и сексуальных излишеств;
- обязательно проконсультироваться у уролога, если вы получили травму области малого таза, промежности.



Простатит



Простатит — воспаление предстательной железы (простаты). Простата выполняет важную функцию в достижении эрекции. Воспаление простаты (простатит) вызывает ухудшение ее функционирования, и как следствие — ухудшение эрекции, вплоть до ее отсутствия. Но и сам по себе, без причин, простатит не возникает.

Факторами предрасполагающими к хроническому простатиту являются: хроническое переохлаждение, несвоевременное опорожнение мочевого пузыря, длительные периоды воздержания (нерегулярность) половой жизни, малоподвижный образ жизни, сопутствующие заболевания мочеполовой системы,





вредные привычки (курение, алкоголизм), стрессы.

У мужчин старше 40 лет простатит может быть вызван снижением уровня тестостерона в крови.

Чаще всего заболевание протекает бессимптомно или со стертой клинической картиной вне обострения.

При обострении появляется боль в низу живота или мошонке, промежности, нарушения мочеиспускания, температура тела может подняться до 38–39 °С.

Хронический простатит может стать причиной частых рецидивов цистита (воспаления мочевого пузыря); пиелонефрита, даже аденомы простаты.

Настой: 20 г измельченной коры залить литром кипятка. Проварить его на слабом огне около 2 мин. Затем проце-



дить и оставить его на неделю настояться. Принимать в течение дня как можно чаще.

Отвар: измельченные листья кипрея, Melissa, чабреца, плодоножек вишни, взятые в одинаковых пропорциях (желательно по одной столовой ложке) залить кипятком (около литра воды). Дать настояться около двух часов (желательно в очень теплом месте), затем поставить его на огонь и варить около 3 мин. Принимать по одному стакану ежедневно натощак и вечером за 1 ч до сна.

Настой: взять 10 больших листьев каланхоэ пористого с нижней части растения. Тщательно промыть их, прокрутить через мясорубку. Полученную кашу переложить в бутылку из темного стекла.





Залить $\frac{1}{2}$ л качественной водки и закрыть плотной пробкой. Настаивать в прохладном месте в течение недели, процедить.

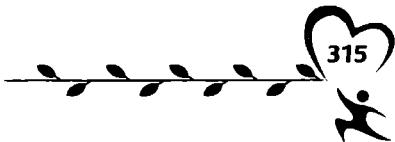
Принимать лекарство утром и вечером по 25–30 капель до еды (утром натощак).

Курс лечения — месяц, потом сделать перерыв на 2 недели, после чего повторить лечение, только принимать лекарство лишь один раз по утрам.

Отвар: по 1 ч. ложке корней крапивы двудомной, солодки голой, калгана залить 3 стаканами холодной воды, довести до кипения на слабом огне и варить 3 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Для профилактики простатита необходимо вести подвижный образ жизни: выполнять несложные физические упражнения, бегать по утрам, ходить пешком





по несколько часов в день. Также следует остерегаться переохлаждения: одеваться по погоде (особенно в холодное время года), не садиться на холодные предметы (камни, железные скамейки).

Исключите из ежедневного рациона острые, кислые, соленые блюда, алкоголь.

Мужчинам в возрасте 35 лет и более следует регулярно проходить медицинское обследование у специалиста.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Все заболевания опорно-двигательного аппарата условно подразделяют на самостоятельные и вторичные, которые возникают как осложнение другого патологического процесса, происходящего в





организме. В свою очередь, самостоятельные заболевания подразделяются на две основные группы: артриты и артрозы.

Их основное различие заключается в причине возникновения заболевания. Артриты вызываются воспалительными процессами, тогда как артрозы связаны с дегенеративным процессом в суставах.

Первые симптомы — это тупые боли в области груди, поясницы или шеи (в зависимости от того, межпозвонковые диски какого отдела позвоночника поражены), чувство скованности в позвоночнике.

Особенностью всех болезней опорно-двигательной системы являются тупые боли, быстрая утомляемость мышц спины и шеи. Боли в спине часто не воспринимаются всерьез, но они могут указывать на начало серьезного заболевания.



Поэтому особое значение приобретает ранняя диагностика и своевременное обращение к врачу.

Артрит

Артрит — собирательное обозначение любых болезней суставов. Артрит может быть самостоятельным заболеванием или проявлением другого заболевания.



При артрите наблюдаются боли при движении или поднятии тяжестей, утренняя скованность в суставах и позвоночнике; сустав теряет подвижность, опухает, меняет форму, кожа над суставом краснеет и может быть горячей на ощупь. Часто наблюдаются общие симптомы ин-





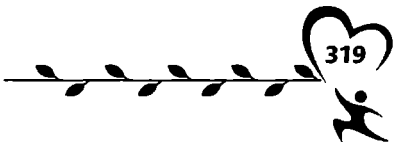
фекционного заболевания — повышение температуры тела, озноб и боль во всем теле.

Артрит может начаться резко (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причины развития артрита — инфекции, аллергии, обменные нарушения, травмы.

К факторам риска артрита относят: наследственную патологию суставов, женский пол, курение, избыточный вес, аллергические заболевания, травмы суставов, профессиональные и спортивные нагрузки на суставы.

Артрит требует срочного врачебного вмешательства, т.к. сустав, подверженный артриту, может в любой момент изменить свое строение, что может привести к инвалидности.





Настой: $\frac{1}{2}$ кг клюквы, $\frac{1}{2}$ кг черной редьки без кожуры и $\frac{1}{2}$ кг свеклы без кожуры измельчить, влить $\frac{1}{2}$ л коньяка (вместо коньяка можно взять водку, настойку сабельника или золотого уса). Поместить смесь в 2-литровую банку, плотно закрыть крышкой. Поставить в темное место на 10 дней. Затем процедить через марлю. Полученный состав хранить в холодильнике, закрыв крышкой. Принимать утром натощак, за 15 мин до завтрака по 1 ст. ложке. Рецепт не рекомендуется при пониженном артериальном давлении, язвенной болезни желудка, эрозивном гастрите.

Компресс: смешать в равных частях мед, горчицу, поваренную соль и пищевую соду. Наложить аппликацию на больное место и сделать компресс. Процеду-





ры проводить на ночь. Количество — 4—6 процедур.

Настой: 5 частей травы багульника, 3 части почек березы, 2 части корня девясила, 2 части травы донника, 3 части травы зверобоя, 2 части листьев крапивы, 1 часть цветков липы, 1 часть листьев мяты, 3 части цветков ромашки, 1 часть плодов укропа, 3 части шишек хмеля. Растения, предварительно измельченные в кофемолке или мясорубке, сме-



шать. 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4—5 раз в день. Курс лечения — 2—3 месяца.





Компресс: 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сухой горчицы, 1 ст. ложка растительного масла — все смешать, довести до кипения. Смесь выложить на чистую ткань и сделать компресс на область сустава. Сверху укрыть полиэтиленом и шарфом. Держать компресс 1,5–2 ч. Процедуру проводят 1 раз в день.

Настой: 1 ст. ложку корня аира, 2 ст. ложки корня калгана, 5 ст. ложек плодов боярышника, 3 ст. ложки травы душицы, 5 ст. ложек травы зверобоя, 2 ст. ложки травы мяты, 2 ст. ложки почек сосны, 4 ст. ложки травы фиалки трехцветной, 3 ст. ложки травы чабреца, 2 ст. ложки листьев эвкалипта. Растения, предварительно измельченные, сме-

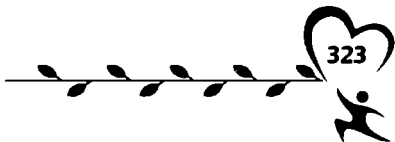




шать, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день. Курс лечения — 2–3 месяца.

При сформировавшемся артрите вредно заниматься бегом, прыжками, теннисом, поднятием тяжестей, упражнениями с резкими движениями. Нельзя долго стоять. При артрите полезно заниматься упражнениями, растягивающими мышцы, дозированной ходьбой, плаванием, занятиями на тренажерах под контролем инструктора и без осевой нагрузки на позвоночник и суставы. Вредно употреблять в пищу жиры животного происхождения, мучное, острое, а при подагре — продукты, содержащие пурины (мясо, рыбу, бобовые). Полезны при артрите отруби.





Артроз

Артроз — дистрофическое заболевание суставов, широко распространенное в мире.

Артроз развивается на фоне возрастных и биомеханических изменений, встречается после травмы, на фоне сахарного диабета или болезней щитовидной железы, вследствие сосудистых нарушений. Приводит к повреждению суставов ног и развитию плоскостопия, нарушающего амортизирующие функции стопы.

Своевременное применение специально подобранных ортопедических стелек позволяет скорректировать деформацию стопы и уменьшить нагрузку на суставы.

Симптомы артроза: боль при нагрузке, стихающая в покое; ограничение под-





вижности и хруст в суставе, возможно периодическое появление припухлости, постепенная деформация сустава, напряжение мышц в области сустава.

В случае запущенности артроза возникает неподвижность сустава.

Без правильного лечения подверженный артрозу сустав не только разрушается сам, но и нарушает биомеханику позвоночника и других суставов; отсюда грыжи межпозвонковых дисков и артроз других суставов.

Настой: 100 г сабельника залить 4 стаканами водки, настаивать 3 недели в темном месте в закрытой стеклянной посуде. Процедить.



Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Также использовать настой-





ку для растираний и компрессов на ночь: пропитанный настойкой кусочек хлопчатобумажной ткани приложить к больному суставу; сверху укрыть полиэтиленом и зафиксировать теплым шарфом. На курс требуется 1 л настойки.

Компресс: в кастрюлю засыпать 50 г плодов можжевельника и 50 г побегов багульника, 50 г листа эвкалипта, 5 средних картофелин, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения и варить до готовности картофеля. Затем картофель вынуть, растолочь, добавить в пюре немного отвара, 2 ст. ложки меда и 2 ст. ложки растительного масла, 30 мл камфарного масла, 25 мл муравьиного спирта. Все тщательно перемешать. Полученную массу выложить на чистую хлопчатобумажную ткань, приложить в



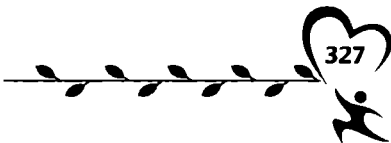


виде компресса на больной сустав. Держать ночь, утром компресс снять. Курс — 10 процедур.

Отвар: взять 1 кг коры осины, 1 кг коры березы, 100 г коры дуба, измельчить, перемешать. 1 ст. ложку смеси залить кипятком. Посуду поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 5–7 мин. Процедить отвар через 2–3 слоя марли. Принимать по ½ стакана 1 раз в день.

Мазь: взять по 1 ст. ложке травы зверобоя продырявленного, листьев мяты перечной, по 2 ст. ложки почек осины, листьев подорожника большого, по 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной. Измельчить, перемешать и 3 ст. ложки смеси залить кипятком. Поставить на медленный огонь





на водяную баню, довести до кипения и томить 10–15 мин. Процедить отвар, настоять 1–1,5 ч, процедить через 2–3 слоя марли и отжать сырье. В отвар добавить 80 мл растительного масла, 5 столовых ложек сливочного масла. Мазь наносить на больное место 3–4 раза в день.

Компресс: взять 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки. Все смешать и применять в виде компресса как противовоспалительное средство.

Остеохондроз

Остеохондроз — разрушение межпозвонковых дисков. Именно остеохондроз является причиной боли в спине в 80 % случаев. Заболевание проявляется стойкими болями. Жалобы могут ограничиваться болями только в области позвоночника либо



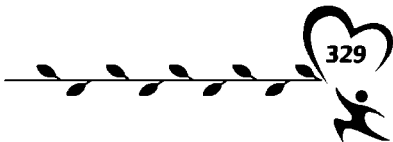


отдавать в ноги (поясничный отдел позвоночника) или в руки (шейный отдел).

Также заболевание может сопровождаться ощущением напряжения, уплотнения и быстрой утомляемости мышц спины, шеи; онемением ног, острой болью в шее, постоянным ощущением дискомфорта, особенно в области поясницы, нарушением подвижности и боли в суставах, постоянной непроходящей головной болью. Симптомы могут появляться в состоянии покоя, при нагрузке или при движениях. Могут присутствовать радикулярные или псевдо-радикулярные симптомы.

При наличии стеноза канала спинного мозга на пояснично-крестцовом уровне возникают боли в промежности, перемежающаяся хромота, невозможность хо-





дить на большие расстояния, нарушения функции тазовых органов (недержание мочи, импотенция).

Настой: 1 ст. ложку листьев и коры осины или ивы залить стаканом кипятка. Настоять.

Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды или между едой.

Мазь: взять корень горца змеиного, траву зверобоя, траву мяты, почки сосны, траву чистотела, лист эвкалипта — поровну. 3 ст. ложки измельченного в порошок сбора залить 100 мл кипятка, кипятить на малом огне при постоянном помешивании 5 мин, смешать с растопленным внутренним свиным жиром (можно заменить сливочным маслом) и растительным маслом по 75 г, остудить, хранить в холодильнике.





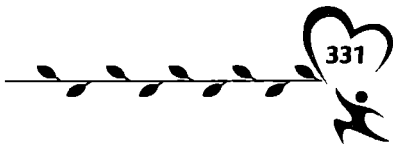
Мазь наносить на пораженную область, втирать в течение 3–5 мин, после чего это место хорошо укутывают. Процедуру повторять 3–4 раза в сутки.

Настой: лечебную траву тысячелистника залить кипятком. Настоять.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за ½ ч до еды.

Мазь: взять корень алтея, траву лаванды, траву тысячелистника, траву хвоща полевого, корень одуванчика — поровну. 3 ст. ложки измельченного в порошок сбора залить 100 мл кипятка, кипятить на малом огне при постоянном помешивании 5 мин, смешать с растопленным внутренним свиным жиром (можно заменить сливочным маслом) и раститель-





ным маслом по 75 г, остудить, хранить в холодильнике.

Мазь наносить на пораженную область, втирать в течение 3–5 мин, после чего это место хорошо укутывают.

Процедуру повторять 3–4 раза в сутки.

Причины развития остеохондроза: нарушение обмена веществ в организме, слабое физическое развитие, генетическая предрасположенность; нервное напряжение, стрессы, переохлаждения.

Заболевание встречается как у людей пожилого возраста, так и у молодых, и как у физически развитых людей, так и у людей, пренебрегающих спортом. Поэтому довольно сложно определить тот вид лечения, который сможет помочь.

Остеохондроз довольно тяжелое заболевание, которое необходимо ле-





чить на первых стадиях и не затягивать. Ведь если заболевание будет протекать с осложнениями, например, появятся грыжи межпозвонковых дисков, боль может отдавать не только в спину, но и в конечности или голову.

Для профилактики остеохондроза и исключения его обострений, желательно своевременно проводить коррекцию искривлений позвоночника и нарушений осанки в раннем школьном возрасте; активно заниматься спортом; придерживаться диеты употребляя продукты с достаточным содержанием кальция и магния (морепродукты, капуста, шпинат, бобы, орехи, семечки, горох, хлеб грубого помола и парное молоко здоровых коров); бороться с лишним весом.





Отложение солей



Если начинают болеть и хрустеть при сгибании суставы, то говорят, что это «отложение солей» или «подагра». Под этими названиями объединяются порой совершенно разные заболевания, которые требуют разного подхода, лечения и профилактики.

Нет никакого смысла лечиться народными средствами до тех пор, пока не выяснена причина заболевания. А вот если установлен точный диагноз, то после консультации с врачом можно применить и народные средства.

Отложение солей, однако же, в организме абсолютно не связано напрямую с количеством поваренной соли, которую вы съедаете каждый день.





Химический состав солей, которые откладываются в организме человека, отличается от состава пищевой соли. Поэтому диеты с ограниченным употреблением соли не влияют на эту проблему никаким образом. Основные факторы, влияющие на процесс образования и отложения солей в организме — наследственность и ежедневное питание.

Из-за «плохой» наследственности в организме может быть нарушен обмен определенных веществ, входящих в состав белка. В итоге эти вещества не до конца окисляются, перевариваются и образуются соли, которые могут откладываться по всему организму, в частности на суставных поверхностях.

Но при правильном и сбалансированном питании есть возможность суще-



ственно уменьшить риск возникновения этой проблемы. Заболевание сопровождается болезненным распуханием и воспалением суставов, особенно у большого пальца.

Настой: цветы сирени насыпать рыхло в пол-литровую бутылку до верха, залить водкой или спиртом. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы.

Мазь: в 100 г спирта растворить 50 г камфары, а потом 50 г горчичного порошка. Отдельно взбить 100 г яичного белка и соединить оба состава. Втирать в больное место перед сном при артрите и ревматических болях.



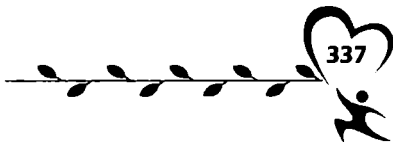


Настой: 3 лимона с корочками и 150 г очищенного чеснока провернуть через мясорубку, сложить все в литровую банку и залить $\frac{1}{2}$ л холодной кипяченой воды. Настоять. Через сутки процедить, отжать сырье, плотно закрыть банку, держать в темноте. Лечение: каждое утро выпивать по 50 мл.

Оптимальная профилактика отложения солей – это хорошо организованное ежедневное питание. Соли образуются из белковой пищи, которая не до конца усвоилась нашим организмом. Необходимо создать условия, при которых белковая пища максимально полностью переваривается.

Для профилактики заболевания необходимо следить за количеством съедаемой белковой пищи в течение дня. Не





передайте жирных сортов мяса, рыбы, внутренних органов животных и птицы (печень, почки, мозги). Сократите количество жиров в собственном рационе. Ограничьте употребление изделий из слоеного теста, соусов, пряностей, кетчупа, томатной пасты. Не злоупотребляйте острыми, солеными, маринованными закусками. Старайтесь не запивать обильно пищу.

Прострел

Прострел — резкая острая боль в пояснице, шее. Прострел может проявляться острой болью, а может — тупыми усиливающимися болями.

Во время приступа человек становится беспомощным, застывает в вынужденной позе, любая попытка движения усиливает боль, развивается спазм мышц пояснич-





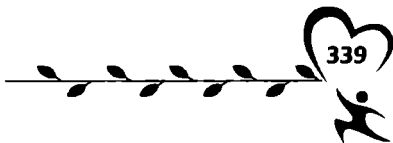
ной области. Длительность боли от нескольких минут до нескольких часов и суток.

Стреляющая поясничная боль — это не только признак болезней позвоночника. Женщинам, почувствовавшим дискомфорт в пояснице, необходимо пройти гинекологическое обследование, а мужчинам — посетить уролога, т.к. мочеполовая система расположена близко к поясничному отделу позвоночника.

Прострел поясницы может быть вызван и болезнью тазобедренного сустава, и защемлением поясничного нерва, и даже обычной зимней простудой.

Прострел поясницы может сопровождать такие болезни, как: воспаление придатков, грыжу диска в поясничном отделе, заболевания почек, люмбаго, хронический простатит, сколиоз, радикулит и т. п.





Если у вас случился прострел поясницы, не стоит гадать, что стало его причиной. Не получив своевременную врачебную помощь, вы рискуете своим здоровьем.

Причины прострела могут быть разные: неловкое движение, неудобное положение в течение длительного времени, переохлаждение, воспаление мышц шеи, поясничные грыжи, смещение позвонков или же врожденные аномалии позвонков и др.

Часто боли могут отдавать в грудной отдел, в плечевую область и в руку.

Настой: 1 ст. ложку измельченной травы брусники залить 2 стаканами кипятка. Настоять 1 ч. Пить по ½ стакана 4 раза в день.

Компресс: редьку черную натереть на терке, нанести на льняную салфетку сло-





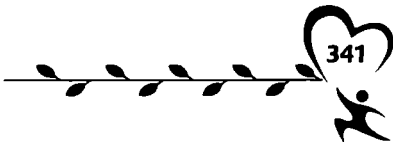
ем в 2–3 см и положить на больное место. Сверху положить бумагу для компрессов или полиэтиленовую пленку. Обернуть-ся полотенцем. Компресс держать, пока больной может выдержать.

Процедуру делать раз в день в течение недели. Однако надо помнить: чтобы не было ожогов, кожу предварительно следует смазать растительным маслом.

Настой: 3 ст. ложки измельченного тимьяна ползучего залить двумя стаканами кипятка. Настоять 1 ч. Процедить.

Пить по 1 ст. ложке четыре раза в день за 20 мин до употребления пищи. Теплую траву, которая осталась после процеживания, можно использовать как компресс на поясницу (на тот участок, где боль самая острая).





Настой: взять траву донника, цветки календулы, траву хвоща полевого, лист подорожника, побеги черники — поровну. 2 ст. ложки сбора залить кипятком ($\frac{1}{2}$ л), настаивать в течение ночи в термосе, затем процедить.

Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 р. в день.

Радикулит

Радикулит относится к наиболее распространенным заболеваниям периферической нервной системы. Радикулит — это воспалительный процесс, в который вовлекаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга.

Характерен радикулит сильными болями в области спины и шеи, сохраняющимися как при движении, так и в состоянии покоя; нарушением чувствительно-





сти, иногда двигательными расстройствами; болезненностью при надавливании на отростки позвонков.

Причиной радикулита может стать остеохондроз, переохлаждение, травмы позвоночника, резкие движения и даже интоксикация организма в результате перенесенного инфекционного заболевания.

Диагностировать радикулит может только врач-невропатолог на основе рентгеновского исследования.

Провоцирующими факторами для развития радикулита могут послужить: стресс, переохлаждение, наследственная предрасположенность, инфекция, нарушения метаболизма, тяжелый труд и нерациональная физическая активность.

Настой: залить 100 мл спирта 5 г очищенных семян, настоять 21 день и про-



цедить. Пить по 20 капель 2 раза в день утром и вечером.

Мазь: срезать 3—4 мухомора, подержать их 2 дня в прохладном месте, затем мелко крошить, положить в банку и залить водкой, чтобы жидкость выступала над грибами на толщину пальца. Банку следует поставить в холодильник.

Через 2 недели настойку нужно процедить и регулярно втирать полученное средство по мере необходимости в больные места.

Настой: заварить 1 стаканом кипятка 2—3 ч. ложки зерен мордовника шароголового, настоять ночь в термосе и утром процедить через несколько слоев марли, проложенных ватой, чтобы задержать крохотные колючки. Пить 3 раза в день по ½ стакана за 30 мин до еды.





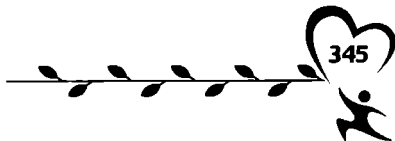
Мазь: 50 г коричневых плодов конского каштана, измельченного в порошок, перемешать с камфорным маслом или свиным жиром до консистенции густой сметаны, нанести смесь тонким слоем на ломтик ржаного хлеба и приложить к больному месту.



Профилактика радикулита заключается в предупреждении травм позвоночника, переохлаждения и сквозняков, своевременном лечении инфекционных заболеваний. Лечебная физкультура, занятия спортом в разумных пределах также способствуют укреплению здоровья спины и служат профилактикой радикулита.

Лицам, профессия которых связана с длительным сидением, полезно научиться сидеть, опираясь на спинку стула и соз-





давая упор на обе ноги, рекомендуется избегать длительных неудобных поз.

Ревматизм

Ревматизм — это воспаление соединительной ткани, имеющейся во всех системах и органах человеческого организма. Обычно ревматизм развивается спустя 2–3 недели после перенесенной ангины, скарлатины или другой инфекции, вызываемой стрептококком.

Болезнь начинается остро, повышается температура тела до 39–40 °С, появляется озноб, обильный пот, нарушается сон и аппетит, появляются слабость, упадок сил.

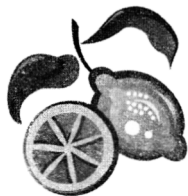
Возникают боли, отеки и покраснение в области крупных суставов — коленных, тазобедренных, локтевых.





Воспаление переходит с одного сустава на другой, но, как правило, не оставляет стойких изменений.

Есть и еще один существенный симптом ревматизма — это проблемы с сердцем (изменение частоты пульса, боли в сердце и перебои в ритме его работы; одышка, излишняя потливость).



Настой: лимон (вместе с кожурой) мелко нарезать и залить стаканом водки или разбавленного в 2 раза медицинского спирта.

Настоять 2–3 дня. Ежедневно по вечерам растирать ноющие суставы с полученной настойкой, а затем укутать конечность в шерстяную или фланелевую ткань.

Компресс: смазать больные суставы животным жиром (желательно ну-



тряным), наложить повязку из хлопковой или льняной ткани, смоченной в водке (спирте), а поверх обернуть конечность шерстяной тканью или пуховым платком.

Настой: взять 30 г веточек с листьями желтой акации и залить 200 мл водки. Настоять 10 дней, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настоять на спирту березовые почки и втирать в область больных суставов.

Мазь: собрать дождевых червей, промыть, сложить в стеклянную банку, завязать бумагой и поставить на солнце на несколько дней (из червей должна получиться «каша»). Полученной массой натирать больные места.

Помните, средства народной медицины не могут полностью заменить методы классической медицины!





Профилактика ревматизма сводится к закаливанию и своевременному лечению стрептококковых очагов инфекции.

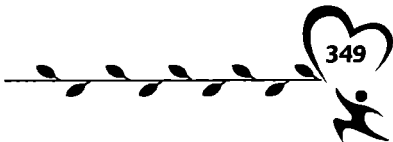
Шпора



Шпора — костное разрастание в виде шипа или клина в области подошвенной поверхности бугра пяточной кости.

Пяточная шпора часто связана с воспалением ахиллова сухожилия; плантарным фасциитом, плоскостопием (из-за неправильного распределения нагрузки на стопы); повышенной нагрузкой на пяточную кость (например, при большом весе); постоянным раздражением надкостницы пяточной кости трением (ношение неправильной тесной обуви);





острой травмой пяточной кости; нарушением обмена веществ; нарушением кровообращения; длительным хроническим заболеванием суставов.

Основной симптом пяточной шпоры — боль по подошвенной поверхности пятки. Шпора способна вызывать сильные боли в стопе при ходьбе и стоянии. Болевые ощущения более выражены в утренние часы.

Страдающим этим недугом тяжелее всего даются первые шаги после сна, длительного сидения.

Боли при пяточной шпоре могут быть жгучими, острыми при опоре на пятку. Боли могут распространяться по всей пяточной области, или локализоваться по внутренней поверхности пятки. Боли могут появиться внезапно и носить острый





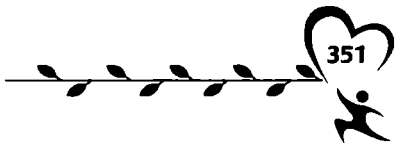
характер или развиваются постепенно, переходя в хронические. В начальной стадии боль будет стихать к середине дня, а к вечеру снова усиливаться. Но со временем боль будет становится постоянной.

Совет: чтобы облегчить боль при пяточной шпоре, нужно ходить в обуви на невысоком каблучке (3–4 см) и в хорошую погоду не упускать возможности пройтись по траве, по росе босиком.

Настой: парить ноги в крепком настое зеленых оболочек грецкого ореха. Не вытирать, не споласкивать. Курс лечения — 10 дней.

Смесь: смешать мед и пшеничную муку в соотношении 1 : 1. На распаренную ногу наложить медовую лепешку и закрепить ее на пятке. Курс лечения — 10 дней.





Смесь: смешать белок куриного яйца и по столовой ложке квасцов и соли. Эту массу завернуть в чистую тряпочку, приложить на ночь к пятке, одеть шерстяные носки. Следующим вечером попарить ноги в отваре спорыша и дурнишника и сделать массаж больных мест.

Чередовать 3 недели.

Отвар: залить водой свежую траву чернобыльника, так чтобы только покрывала ее, прокипятить 30–40 мин. Не вытирая пропаренных ног, одеть носки. Отвар можно использовать, подогревая, еще 2–3 раза.

Настой: 150 г сухой травы дурнишника с колючками залить кипятком и настаивать до тех пор,





пока настой будет терпимым для ног. Попарить и спать с надетыми носками. Настой, подогревая, можно использовать до 5 раз.

Смесь: смешать 50 мл нашатырного спирта и 1 ст. ложку подсолнечного масла. Прикладывать ежедневно на 30 мин к больной пятке тампон, смоченный в этой смеси. Делать эту процедуру ежедневно, в течение нескольких недель.

Профилактика шпор пяточной кости должна быть направлена на предупреждение преждевременного старения костно-суставного аппарата, борьбу с лишним весом, своевременное и квалифицированное лечение заболеваний позвоночника и суставов. Необходим активный двигательный режим. Избегайте перегрузок стоп.



ЗАБОЛЕВАНИЯ НОСА

Заболевания носа занимают одно из первых мест среди болезней, являющихся поводом для обращения к врачу

Болезни носа и околоносовых пазух, как и прочие патологии верхних дыхательных путей, имеют большое эпидемиологическое и терапевтическое значение в современной отоларингологии. Нос представляется первым звеном системы верхних дыхательных путей, где воздух согревается, увлажняется, очищается и проникает далее — в глотку и гортань, поэтому свободное носовое дыхание служит неотъемлемой частью правильного функционирования не только легких, но и организма в целом.

В настоящее время существует тенденция увеличения заболеваемости данны-



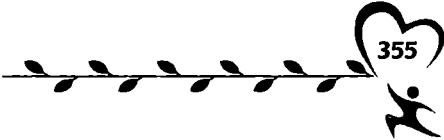
ми недугами, особенно в осенне-зимний период, что связано с сезонными вспышками острых респираторных заболеваний, а также в течение летнего купального сезона.

Аденоиды

Аденоидами называют патологически увеличенную глоточную (носоглоточную) миндалину, вызывающую затруднение носового дыхания, снижение слуха и другие расстройства. Наиболее часто аденоиды наблюдаются у детей до семи лет, реже — до года. В единичных случаях аденоиды могут появиться у пожилых людей.

Аденоиды вызывают нарушение носового дыхания, когда ребенок дышит через нос, ночью спит с открытым ртом. Симптомы аденоидов: головные боли,





снижение слуха, хроническая апатия ребенка, появление насморка, храп и нарушения сна. Нижняя часть рта отвисает, по причине постоянно открытого рта.

Маленькие дети с аденоидами труднее начинают говорить, у более взрослых детей меняется голос, становится менее звонким. Может произойти нарушение желудочно-кишечного тракта, может начать развиваться анемия, возникают иногда недержание мочи ночью, приступы кашля в ночное время, астматические приступы. При остром аденоидите может подниматься температура до 39 °С и выше, возникнуть жжения в носоглотке.

Увеличение аденоидов чаще всего происходит из-за частых простудных заболеваний, инфекций, загрязненного воздуха и аллергических реакций.



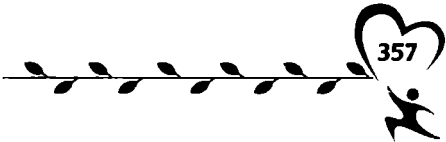
Причиной разрастания глоточной миндалины может быть также и неправильное питание, в основном это перекормливание ребенка. Токсическое влияние на аденоидную ткань оказывают ряд вирусов. Это может быть при детских инфекционных заболеваниях, таких как дифтерия, скарлатина, корь, коклюш.

Настой: 1 часть травы мать-и-мачехи, 3 части травы череды, 2 части травы зверобоя. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч в термосе, процедить, добавить 1–2 капли пихтового или эвкалиптового масла, закапывать в каждую ноздрю по 2–4 капли 1–2 раза в день.



Настой: 1 ст. ложка листьев эвкалипта, $\frac{1}{2}$ ст. ложки листьев березы,





1 ст. ложка цветков ромашки. 1 ст. ложку приготовленного из перечисленных трав сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, закапывать в каждую ноздрю по 2–4 капли 1–2 раза в день.

Настой: 1 ст. ложка листьев смородины, $\frac{1}{2}$ ст. ложка цветков календулы, $\frac{1}{2}$ ст. ложка цветков калины, 2 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки цветков ромашки. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 6–8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла, закапывать в каждую ноздрю по 2–4 капли 1–2 раза в день

Смесь: на мелкой терке натереть очищенную свеклу, отжать сок через 4–5 слоев марли, к 1 стакану сока добавить 1 ст. ложку меда, хорошенько перемешать. Закапывать по 5 капель в каждую





ноздрю 3 раза в день. Курс 15–20 дней. Смесь хранить в холодильнике.

Основными направлениями в профилактике аденоидов является повышение общей сопротивляемости организма, нормализация режима и питания. Детям необходимы занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, здоровый и глубокий сон. У детей до 10 лет сон должен длиться 10–11 часов, в 11–15 лет — 9–10 часов. Он должен быть глубоким и спокойным. В комнате должно быть свежо, тихо.

Не стоит злоупотреблять телевидением, радио, длительным чтением. Для здоровья ребенка большое значение имеет вся окружающая обстановка, чистота жилья, белья, личная гигиена. Полезными для укрепления организма являются молочные блюда, мясо и рыба,



черный хлеб, черная смородина, морковь, капуста.

Существенное значение имеет также своевременное лечение кариеса зубов, инфекционных заболеваний, особенно хронических. Это также является важным условием предупреждения аденоидов.

Гайморит

Гайморит, или синусит, является воспалительным заболеванием, которое развивается в гайморовых пазухах. Причиной возникновения заболевания может быть несвоевременное лечение насморка, простуды, больных зубов, осложнения после скарлатины, гриппа, других инфекционных заболеваний; имеющееся искривление носовой перегородки; врожденные аномалии полости носа.





При гайморите наблюдается повышение температуры, головная боль, сильная боль в области лица, ниже глаза, заложенность носа (возможно односторонняя). Также для гайморита характерно выделение из носа обильной слизи зеленоватого оттенка, упорный ночной кашель, не реагирующий на традиционное лечение, заложенность носа, стойкий кератит и конъюнктивит.

Опасность гайморита происходит от анатомического расположения и строения гайморовой пазухи, тонкие стенки которой формируют глазницу и контактируют с оболочками мозга. В случае гайморита всегда сохраняется риск распространения инфекции в полость черепа с развитием менингита.

Кроме того, хронический гайморит может играть роль источника инфекции,





что приводит к частым рецидивам ангины, фарингита, может вызывать заболевания зубов, остеомиелит верхней челюсти.

Риск развития гайморита увеличивается зимой и осенью вследствие естественного сезонного снижения иммунитета.

Настой: 2 ст. ложки листьев иван-чая залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, довести до кипения и настоять 30 мин.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.



Компресс: вымытый, но неочищенный корнеплод черной редьки измельчить на мелкой терке, 1–2 ст. ложки кашицы завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовы пазухи), предварительно смазав их растительным маслом или детским кремом.





Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать его 10 мин.

Настой: взять в равных частях коры калины обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудомной поровну. 2 ст. ложки сбора заливать $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Утром процедить.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день и закапывать по 1–2 капли в каждый носовой ход 3–4 раза в день (наклонив голову влево при закапывании в левую ноздрю и вправо — при закапывании в правую).

Курс — 3–4 недели.

Через неделю перерыва курс можно повторить.





Смесь: взять 3 листика алоэ и 3 листика каланхоэ. Помыть, отжать сок. Добавить 1 ч. ложку меда и чуть-чуть соли. Тщательно перемешать до полного растворения меда и соли.

Процедить через 2–3 слоя марли, чтобы отфильтровать нерастворившиеся кристаллы соли (они могут обжечь слизистую носа).

Закапывать по 2–3 капли в нос утром и вечером.

Мазь: смешать по 1 ч. ложке сок из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), сок репчатого лука, мед, сок каланхоэ, сок алоэ и мазь Вишневского. Смочив в этом составе 2 ватки, накрученные на спичку, поместить их в каждую ноздрю на 30 мин.

Курс лечения — 20 дней.





Не пейте алкоголь, т. к. это может вызвать опухание пазух. Избегайте сигаретного дыма и загрязненного воздуха, т. к. это вызывает раздражение дыхательных путей.

Для профилактики гайморита применяют все меры для выработки и поддержания хорошего иммунитета человека.

Специфика профилактики гайморита предполагает обязательное лечение хронического насморка, какое бы происхождение он не имел.

Чаще мойте руки, чтобы избежать попадания инфекции. Не курите, т. к. курение может вызывать раздражение пазух.

Насморк (ринит)

Насморк — это воспаление слизистой оболочки носа, которое может быть не





только проявлением простуды или аллергии, но и вполне самостоятельным заболеванием. Появлению насморка способствует общее переохлаждение организма, вирусы, вызывающие острую респираторную вирусную инфекцию, травмы слизистой оболочки носа, инородные тела, профессиональные вредные факторы (пыль, дым, сильно пахнущие вещества).

Симптомом ринита является учащенное чихание, жжение в полости носа, покалывание в носоглотке, выделение жидкости из носа. Часто насморк сопровождается повышением температуры. Еще одним симптомом насморка в первой стадии является сухость в горле.

Если вовремя не провести лечение насморка, то возникают осложнения.





К ним относят в первую очередь гайморит, который иначе называют синуситом, а также фронтит и полипы.

Для того, чтобы избежать этих опасных заболеваний, следует лечить ринит, а лучше всего, избегать его с помощью мер профилактики.

Настой: взять 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда, размешать до растворения, настоять 30–40 мин, процедить и использовать для промывания полоски носа при рините или закапывать в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю при насморке.

Смесь: смешать в равных соотношениях (например, по 5 мл) свежееотжатый сок моркови и растительное масло, доба-



вить несколько капель чесночного сока и закапывать в нос по 4–6 капель 3–5 раз в день.

Настой: 1 ст. ложка почек березы, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка тысячелистника, 1 ст. ложка, солодки, 1 ст. ложка подорожника. Смешать. 1 ст. ложку смеси заварить $\frac{1}{3}$ стакана кипятка.

Настоять 4–5 часов, процедить. Закапывать в каждый носовой ход по 2–3 капли 2–3 раза в день или вставлять в нос ватные турундочки, смоченные настоем.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл оливкового, подсолнечного или другого растительного масла, кипятить на слабом огне 10 мин, настоять 4–5 ч и про-





фильтровать через сложенную в несколько раз марлю. Закапывать по 5—7 капель масла в каждую ноздрю 4—6 раз в день при насморке

Настой: 1 ст. ложка травы череды, 1 ст. ложка почек березы, 1 ст. ложка тысячелистника, 1 ст. ложка подорожника, 1 ст. ложка шалфея. Смешать. 1 ст. ложку смеси заварить $\frac{1}{3}$ стакана кипятка. Настоять 4—5 часов, процедить. Закапывать в каждый носовой ход по 2—3 капли 2—3 раза в день.

Профилактика ринита включает в себя закаливание организма к охлаждению, перегреванию, влажности и сухости воздуха. Защитят от ринита также чистота воздуха в рабочих и жилых помещениях, поддержание в них оптимальной температуры и влажности.



Полипы

Полипы — это доброкачественные образования в полости носа, которые образуются из слизистой оболочки околоносовых пазух. Полипы могут возникнуть в результате аллергических процессов, грибкового поражения пазух, нарушения метаболизма.

Предрасполагающими факторами являются наследственность, возрастные изменения, инфекция и неправильное питание.

Основными признаками полипов в носу являются заложенность носа и большое количество выделений. Полипы сдавливают кровеносные сосуды в полости носа, нарушается кровоснабжение тканей, они становятся более доступными для внедрения инфекции, поэтому





при полипах в носу возникают частые воспаления глоточной миндалины (аденоиды), а также воспаление небных миндалин (ангины, хронические тонзиллиты) и воспаления среднего уха (отиты).

К симптомам полипов в носу также можно отнести головные боли, утомляемость, нарушение обоняния. Если полипы очень большие, то нарушается голос, он приобретает гнусавость.

Настой: залить 1 ст. ложку измельченной травы чистотела стаканом кипятка. Настоять 5–6 часов. Процедить. Горячий настой втягивать носом так, чтобы попал в глотку. Выплюнуть. Промывания чистотелом выполняют 2 раза в день в течение 5 дней, после чего делают перерыв на 5 дней. Проводят 4 таких курса.



Раствор: взять 4 ч. ложки кипяченой воды, 1 ч. ложку глицерина, 10 таблеток по 0,2 г мумие — все это смешать. Когда таблетки растворятся, можно капать в нос 3 раза в день. 3 недели прокапать, потом сделать перерыв 3–4 дня и еще 3 недели капать — и так до улучшения.

Отвар: 2 ст. ложки еловых иголок залить 200 г кипятка, дать настояться 30 мин, затем добавить 1 ч. ложку сушеного хмеля и еще раз дать воде закипеть. Выпить все за день. Принимать три дня подряд, затем сделать шестидневный перерыв и вновь повторить прием настоя. Всего выпить курсами девять стаканов.

Раствор: растворить столовую ложку соли (с горкой) в $\frac{1}{2}$ л воды. Растворить тщательно, чтобы не было кристалликов. При необходимости — процедить,





иначе кристаллики соли могут вызвать ожог слизистой. Теплую воду втягивайте носом так, чтобы раствор попал в глотку. Выплюньте его. Повторите втягивание еще раз.

Процедура выполняется 2 раза в день в течение 7–10 дней.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ



Один из признаков многих заболеваний ушей — нарушение слуха. Поэтому исследование слуха очень важно для правильного распознавания таких заболеваний. Своевременно не вылеченные воспаления среднего или внутреннего уха, слухового нерва, а также отосклероз могут повлечь за собой снижение слуха (тугоухость) или глу-





хоту. Часто причинами тугоухости и глухоты являются также инфекционные болезни (грипп, менингит, тиф, скарлатина, корь, паротит эпидемический), а также бесконтрольное применение антибиотиков и работа на шумном производстве при несоблюдении правил техники безопасности.

Болезни уха представляют серьезную опасность для здоровья человека, поэтому требуют немедленного обследования и адекватной терапии

Засорение уха. Главный симптом при засорении уха — это дискомфорт, ощущение чего-то постороннего в ухе.

При засорении уха необходимо наполнить ухо растительным маслом. Затем спринцевать ухо слабой струей теплой воды из насоса, пока предмет не вылетит оттуда.





Для извлечения насекомого нужно наполнять ухо, капля за каплей, растительным маслом, и насекомое покажется на поверхности. При этом больной должен лежать больным ухом кверху. При повороте головы больного масло из уха выльется.

Вымочить лист табака в воде, выжать сок из табака в чашечку и, при помощи пипетки, капля за каплей, наполнить ухо. На поверхности табачного сока появится насекомое.

Если достать из уха предмет или насекомое самостоятельно не удастся, нужно срочно обратиться к врачу.

Отит

Отит — воспаление уха, возникающее обычно как осложнение инфекционных болезней (гриппа, кори, ангины и др.)



Отит может быть следствием перенесенной острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), осложнением детских инфекций (скарлатина, корь).

При неблагоприятных условиях средний отит может перейти в хроническую форму.

Различают наружный, средний и внутренний отит. Симптомы отита: боль в ухе, усиливающаяся при надавливании на козелок, зуд в ухе, гнойные выделения с неприятным запахом, снижение слуха, ощущение заложенности уха, переливания жидкости в нем, нередко бывает и шум в ушах.

Настой: 1 ст. ложку ягод можжевельника настаивать 10 дней в стакане водки. Ватку, смочен-





ную этой настойкой, закладывая в уши на 10–15 мин. 3 раза в день.

Отвар: в кипящую воду бросить 5 лавровых листочков, настоять в укутанном состоянии 2–3 ч. Закапывать в больное ухо 8–10 капель теплого отвара и выпить 2–3 ст. ложки.

Повторять процедуру 2–3 раза.

Компресс: взять в равных частях траву донника лекарственного и цветки ромашки лекарственной. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Смочить в настое

ткань, слегка отжать и применять в качестве компресса.



Припарки: взять в равных частях корневище аира обыкновенного, кору дуба, корневище лапчатки пря-





мостоячей, траву чабреца (тимьяна). 2 ст. ложки смеси завернуть в ткань, поместить в стакан с кипятком на 3–4 минуты, отжать.

Делать припарки 3–4 раза в день.

Настой: 1 ст. ложку корневища аира настаивать 10 дней в стакане водки.

Закапывать в уши по 3–4 капли 3 раза в день.

Смесь: смешать в равных частях по объему чеснок, растертый в кашицу, и растительное масло, настаивать в плотно закрытой посуде на солнечном свете или в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться, процедить, добавить несколько капель эвкалиптового масла или глицерина. Закапать несколько капель в больное ухо.

Перед употреблением чесночное масло нужно подогреть.





Масло надо закапывать осторожно и медленно.

Первым делом, при возникновении симптомов, следует обратиться к врачу и полностью выполнять все его рекомендации.

При любом заболевании ушей нельзя пытаться заниматься самолечением, а также пытаться снять симптомы заболевания, что может затруднить его правильную диагностику.

Народна медицина может использоваться лишь как вспомогательное средство в лечении заболевания после обследования у врача.

Профилактика отита сводится к своевременному лечению простудных заболеваний, повышению иммунитета, закаливанию организма.





ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

Известно, что предотвратить болезнь легче, чем потом ее лечить. Это утверждение особенно справедливо для воспалительных глазных недугов. Тем более, что тут не нужно делать ничего сверхъестественного — достаточно просто тщательно соблюдать правила личной гигиены, а также стараться не касаться лишний раз век несвежим носовым платком или грязными пальцами.

Бельмо (лейкома)

Бельмо (лейкома) — стойкое помутнение роговицы. Развивается чаще всего в результате различных воспалительных заболеваний или травм роговицы. Реже встречаются врожденные помутнения ро-





говицы, обусловленные внутриутробным воспалительным процессом. В зависимости от интенсивности помутнения различают несколько видов бельма: едва заметное небольшое помутнение (облачко); более выраженное (пятно) и интенсивное помутнение белого или желтоватого цвета — собственно бельмо.

Сопровождается, как правило, снижением зрения.

Причиной образования лейкомы являются трахома, кератиты различной этиологии (вирусные, сифилисные, туберкулезные и др.), травмы (ранения, химические и термические ожоги), оперативные вмешательства на глазу.

Настой: 1 ст. ложка цветов календулы заварить в $\frac{1}{2}$ л кипятка. Настоять в закрытой посуде 2 ч и процедить.





Пить по полстакана 4 раза в день между приемами пищи.

Промывать глаза настоем (при воспалении глаз, помутнении хрусталика).

Примочки: растворить 1 ч. ложку меда в стакане воды. Кипятить на водяной бане не более 5 мин. В течение дня делать примочки, ванночки, промывание глаз, закапывание.

Капли: вырезать в буханке только что испеченного ржаного хлеба отверстие по диаметру стакана и поставить в это отверстие стакан вверх дном.

Когда стакан изнутри запотеет, полученную влагу собирать и закапывать ежедневно в больной глаз.

Примочки: 1 стакан измельченной кожуры све-





жих огурцов залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды. Делать примочки, ванночки.

Отвар: 1 ч. ложку сухой травы чистотела залить стаканом кипятка, и кипятить на водяной бане до 5 мин. Настоять 30 мин и процедить.

После чего растворить в настое 1 ч. ложку натурального меда.

Промывать и делать примочки.

Капли: закапывать по 1 капле свежей живицы пихты.

При сильном жжении глаз — не пугаться, — это естественная реакция организма.

При данном способе лечения рассасывается даже застарелое бельмо.

Предупредить развитие лейкомы позволяет своевременное лечение воспалительных заболеваний, а также неукос-



нительное соблюдение правил техники безопасности.

Боль в глазах

Боли в глазах могут возникать по различным причинам: от обычной усталости до внутренних процессов в глазу, глазодвигательном нерве, сонной артерии и ее ветвях.

Если боль в глазу вызвана не попавшей соринкой, загнувшейся ресницей или сильным ветром, необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

Подобные ощущения могут быть симптомом настоящей болезни глаз или других органов, которые нельзя запускать.

Наиболее распространенными причинами боли в глазах являются: переутомление глазных мышц, царапание по-





верхности глаза контактными линзами, неправильный выбор очков.

Также боли в глазах могут быть связаны с воспалением сосудистой оболочки глазного яблока (увеит); развивающаяся инфекция в глазе; травмами, попаданием инородного тела в глаз.

Настой: 10 г травы очанки лекарственной залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 мин, процедить.

Принимать внутрь по 1 стакану до еды.

Отвар: 1 ст. ложку мяты залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 5–10 мин, остудить и процедить через марлю.

Когда температура отвара снизится до комнатной, пропитать ватные тампоны и приложить к глазам на 10 мин при отеках.





При воспаленных глазах тампоны опустить в теплую жидкость и приложить к глазам на 1–2 мин, повторяя эту процедуру 3–4 раза подряд.

Настой: 6 г порошка алтея лекарственного залить стаканом холодной воды.

Настаивать 8–10 часов. Применяется для промывания глаз при воспалении.

Настой: 1–2 ч. ложки цветков синего василька залить стаканом кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Применять как противовоспалительное средство для примочек при воспалении слизистой оболочки глаз.



Настой: 1–2 ч. ложки высушенных цветков липы настаивать в стакане кипятка 10–15 мин. Процеженным насто-

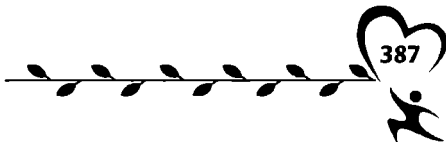




ем промывать глаза. Вместо промывания можно делать примочки: в теплом настое липового цвета смочить марлевую салфетку или бинт, слегка отжать и наложить на глаза на 3–5 мин.

Глаза — один из самых уязвимых органов тела. Чтобы избежать боли в глазах, прежде всего, позаботьтесь о защите глаз. Для этого при работе с различными инструментами, бытовой химией, когда вероятно попадание в глаз осколков или других маленьких предметов, надевайте защитные очки. Если вы носите контактные линзы, используйте соответствующие средства ухода за ними, чтобы избежать связанных с линзами проблем. Не трогайте глаза грязными руками, т.к. можете занести инфекцию. Избегайте сквозняков.





Воспаления глаз

Воспаление глаз — очень распространенное явление.

Симптомами воспаления глаз являются болезненные ощущения, покраснение, нарушения зрения.

Возникновение воспаления в области глаз может иметь самые различные предпосылки.

К этому может привести попадание инфекции из внешней среды, аллергические реакции, травмы глаза, полученные по различным причинам, поражение сетчатки глаз лучами ультрафиолета, наличием какого-либо раздражающего вещества в воздухе (такого, как смог или дым).

При любом воспалении глаз важно начать лечение в начальных стадиях заболевания, это снизит риск возникнове-





ния осложнений. Если воспаление глаз не спадет через несколько дней лечения дома, глаза будут продолжать болеть, если не восстановится нормальная способность видеть, если яркий свет вызывает болевые ощущения или появятся гнойные выделения (густые, зеленые или желто-зеленые), следует обратиться к врачу. Осложнения могут повлиять на зрение (в редких случаях может наступить слепота) и способствовать развитию катаракты.

Настой: 1 стакан кожуры огурцов залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды. Применять как примочки.

Отвар: 1 ст. ложку листьев кипрея залить стаканом воды комнатной температуры, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить и довести объем до 200 мл.



Использовать для примочек при воспалении глаз.

Настой: 10 г семян подорожника залить 2 ч. ложками холодной воды, размешать и добавить 6 ст. ложек кипятка, снова размешать и дать остыть. Настой процедить и делать примочки, если воспалилась слизистая оболочка глаз. Этот же раствор можно пить три раза в день по 1 ст. ложке.

Настой: 2–3 ст. ложки цветов и листьев ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде и процедить. Настой используют для промывания глаз.

Глаукома

Глаукома — это заболевание глаза, при котором повышается давление внутри глаза и поражается зрительный нерв.





При этом зрение серьезно снижается, вплоть до наступления полной слепоты. В результате глаукомы погибает зрительный нерв, поэтому слепота, порожденная глаукомой, носит необратимый характер.

В возникновении глаукомы виновата внутриглазная жидкость. Если нарушено ее выведение, повышается внутриглазное давление и развивается глаукома. Чрезвычайно важно вовремя снизить внутриглазное давление до нормального уровня. В противном случае, можно потерять зрительный нерв.

Факторы, способствующие развитию глаукомы: возраст старше 45 лет, диабет, повышенное внутриглазное давление, дальнозоркость, близорукость, травмы глаз, использование кортизона (стерои-



дов) на область глаз или систематическое употребление внутрь.

Опасной особенностью этой болезни является то, что она протекает бессимптомно. Очень часто пациент не подозревает о развитии у него глаукомы. Нужно обязательно учитывать три основных признака глаукомы: повышение внутриглазного давления; сужение поля зрения; изменение зрительного нерва.

При этом повышение внутриглазного давления может быть опознано по следующим признакам: затуманивание зрения, незначительные боли вокруг глаз, чувство тяжести и напряжения в глазу, ощущение рези в глазу, появление кругов при взгляде на яркий свет, чувство увлажнения глаза.





Настой: 1 ст. ложку травы буквицы, 1 ст. ложку травы руты залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, настаивать ночь в термосе.

Процедить.

Принимать по $\frac{3}{4}$ стакана в течение дня. Кашицу травы прикладывать на область глаз в качестве компресса на 2 ч раз в день.

Курс — 40 дней.

Отвар: взять 2 части плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части травы барвинка малого, травы омелы белой, травы тысячелистника обыкновенного, травы хвоща полевого. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать 30 мин, затем процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.





Настой: залить 1 ст. ложку чисто вымытой и измельченной травы ряски малой 1 стаканом водки, настаивать 4 дня, процедить.

Принимать настойку по 20 капель с 2–3 ложками воды 2–3 раза в день. Можно употреблять ряску в свежем виде с равным количеством меда по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Настой: имбирь, корень солодки, цветки гречихи, трава пустырника, мелисса — все взять в одинаковых количествах (по 1 ст. ложке) и тщательно перемешать. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Принимать по ½ стакана 3 раза в день при лечении и для профилактики заболевания.

Профилактика глаукомы заключается в периодическом посещении офтальмолога.





Особенно важно должны относиться к этому вопросу люди в возрасте после сорока лет.

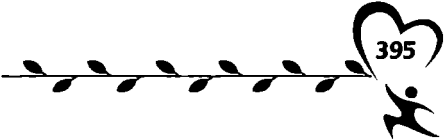
Засорение глаз

Инородное тело, попавшее в глаз, может привести к воспалительному процессу. При этом если в глаз попала небольшая соринка, нельзя тереть глаз по направлению к виску, а только к носу, тогда она достаточно легко выйдет с помощью слезы.

Вылизывать из глаза соринку языком — способ верный и быстрый, но лишь в том случае, когда за это берется человек здоровый и опытный.

Если попала известь (например, при побелке квартиры), надо иметь под рукой насыщенный раствор сахара. Смачи-





вайте им глаз, стараясь его открыть. Сахар, соединяясь с известью, уничтожает вредное действие извести, боль быстро утихает, прекращается и воспаление. Но если пропустить время, то известь разойдется и может разъесть глаз. Насыщенный раствор — такой, в котором сахар больше не растворяется, оставаясь на дне сосуда. Если в глаз попал уголь, то надо постараться раза три повести этим глазом в своей орбите кругом, а затем промыть его водой.

Железные опилки из глаза легко вытянуть магнитом.

Катаракта

Катаракта — это болезнь глаза, при которой происходит помутнение хрусталика и вследствие чего появляются разного уровня расстройства зрения. Чаще всего





катаракта встречается у людей старше 50 лет, но все же это заболевание характерно для любого возраста.

Катаракта может развиваться по разным причинам: при наличии врожденной склонности к этому заболеванию; как следствие других перенесенных офтальмологических болезней; как результат травмы; в связи с нарушением питания тканей глаза, которое развивается с возрастом или на фоне других заболеваний, например, диабет и т. д. Катаракта может начинаться и протекать практически бессимптомно. Но, чем ближе зона изменения прозрачности разрастается к центру, тем более ощутимо для человека проявляют себя симптомы катаракты. Возможные симптомы катаракты: расплывчатость изображения, которая не подда-





ется очковой коррекции, изменение рефракции в сторону близорукости, ощущение бликов, вспышек, особенно в ночное время, чувствительность к свету, но без боли, ухудшение цветового зрения, появление ореолов вокруг источников света, двоение. Эти симптомы являются показанием для обращения к врачу.

Катаракта — тяжелейшее заболевание, которое может привести к потере зрения.

Настой: взять марьин корень и корень пиона — поровну. 1 ст. ложку мелко измельченных корней заливают кипятком, плотно закрывают крышкой, настаивают 3 ч, кипятят 5 мин., процеживают, принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день.

В глаза закапывают по капле 1 раз в день. Ощущается жжение. Курс лечения — 1,5–2 месяца.





Отвар: 3–4 г сухих листьев смородины на 1 стакан кипятка, запаривать 10–20 мин, процедить.

Принимать как обычный чай по ½–1 стакану 2–3 раза в день.

Настой: 3 ч. ложки сухих измельченных цветков залить в термосе ½ л кипятка, настоять 1–2 ч, процедить и пить по полстакана 4 раза в день. Этот же настой использовать для промывания глаз.

Смесь: смешать в равных частях сок алоэ и мед, закапывать в глаза 2–3 раза в день.

Примочки: 1 ч. ложку меда залить ½ стакана воды. Прокипятить в медной посуде 10 мин.

При первых же симптомах катаракты следует обратиться к врачу-офтальмологу.

Профилактика катаракты предполагает: отказ от вредных привычек, норма-





лизацию массы тела при ее повышении, ограничение пребывания на ярком солнечном свете, ношение солнцезащитных очков, употребление в пищу достаточного количества свежих овощей, фруктов, витаминов, ежегодные профилактические осмотры у офтальмолога после 40 лет.

Конъюнктивит

Конъюнктивит — это одно из наиболее распространенных глазных заболеваний.

Это заболевание служит причиной дискомфорта и некой боли в глазах, и если конъюнктивит не лечить, то будут очень тяжелые осложнения, которые сопровождаются полной или частичной потерей зрения.

Это заболевание вызывают вирусы, бактерии, косметические средства, пыль-





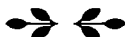
ца. Причиной также могут быть различные механические повреждения глаз, перенапряжение глаз (долгое сидение перед компьютером).

Симптомами конъюнктивита являются гнойнички и покраснения глаз, боль в глазах, также отеки слизистой и переходных складок глазных яблок, а также зуд. Заболевание начинается резко. Появляется резь в глазах, текут слезы, веки отекают, глаза становятся красными, есть выделения желтоватого цвета. Если возникли описанные симптомы, нужно немедленно обратиться к офтальмологу. Заболевание само по



себе не пройдет. В итоге глазам грозит помутнение роговицы и ослабление зрения.

Настой: 1 ч. ложка цветков василька заливают стака-



ном кипятка и 6–8 раз в день делают примочки, дополняя приемом внутрь $\frac{1}{2}$ стакана через 15 мин после еды 3 раза в день.

Отвар: 3 ст. ложки очанки залить 250 мл горячей кипяченой воды. Прокипятить эту смесь 5 мин, дать настояться 15 мин и затем процедить.

Отваром необходимо промывать глаза.

Настой: 1 ст. ложку лепестков роз залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять 6 ч. Или заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку лепестков и настоять 30 мин. Использовать как примочки.

Отвар: 1 ст. ложку почек или листьев березы залить 500 мл кипятка.

Кипятить 5 мин, настоять 1 ч. Использовать для промываний.

Отвар: 1 ст. ложку сухой измельченной травы кипрея (иван-чай) залить





1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч. Процедить. Промывать глаза.

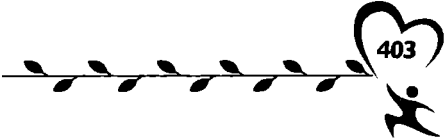
Для профилактики конъюнктивита необходимо выполнение обычных правил гигиены. Чаще мойте руки, старайтесь беречь глаза, — не касайтесь руками лица и особенно глаз, пользуйтесь индивидуальными полотенцами.

Ожог глаз

Ожоги — один из самых тяжелых видов поражения глаз.

Возникают в быту и на производстве по различным причинам: физическим (высокая температура, лучистая энергия) и химическим (щелочи, кислоты, различные химически активные вещества и смеси).

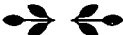




При ожогах поражаются кожа век, слизистая оболочка, слезоотводящие пути, роговица, склера, радужная оболочка, ресничное тело, хрусталик, сетчатка.

Основные симптомы при ожоге глаз: светобоязнь, резкая боль в глазу, слезотечение, покраснение, спазм век, отек век и конъюнктивы, снижение зрения.

При появлении подозрений на ожог глаз нужно немедленно вызвать врача. До приезда врача пострадавшему необходимо оказать первую медицинскую помощь. Для этого следует как можно быстрее, в течение 10–15 мин промыть глаза чистой водой. Необходимо закапать в глаза обезболивающие капли (0,5-процентный раствор дикаина), на кожу век можно положить холодную примочку.





При своевременном и правильном оказании первой, неотложной и специализированной помощи легкие ожоги глаз проходят без последствий.

Настой: 1 ст. ложка сухих соцветий клевера на 1 ст. кипятка.

Настоять 1 ч. Применять наружно.

Настой: 1 ст. ложку измельченной травы или семян укропа настоять в 1,5 стакана кипятка. Применять для примочек.

Отвар: 1 ст. ложка почек или листьев березы на 500 г кипятка.

Кипятить 5 мин, настоять 1 ч. Для промываний.

Настой: 15 г сухого измельченного багульника залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Применять наружно.

Внимательно изучайте указания по применению и предупреждения на упа-



ковке химического вещества, прежде чем начать его использовать. При использовании опасных химикатов всегда надевайте защитные очки. Отворачивайтесь, когда заливаете в раковину средство для очистки стока; летом носите солнцезащитные очки.

Уход за глазами



Важными факторами для здоровья глаз являются здоровый образ жизни, сбалансированное питание и достаточное количество сна. Старайтесь спать не менее 8 ч — этого будет достаточно для полноценного отдыха, как всего организма, так и для наших глаз. Старайтесь избегать пребывания в прокуренных помещениях, по-





сколько дым раздражает глаза, слизистая глаз воспаляется. Умеренность в употреблении спиртных напитков поможет избежать пагубного влияния на зрительные нервы.

Здоровье глаз также зависит от питания. Сбалансированное питание, богатое витаминами, микроэлементами и клетчаткой обеспечат остроту зрения на долгие годы. Первое, в чем нуждаются глаза, — это витамин А, без которого глаза очень быстро устают, а зрение может заметно снизиться. Именно поэтому в вашем рационе обязательно должны присутствовать такие продукты, как апельсины, морковь, шпинат, брокколи, фенхель, желтки куриных яиц, печенька. Для лучшего усвоения этого витамина необходимо сочетать его с жирами, на-



пример со сметаной или растительным маслом.

Чтобы взбодриться и тонизировать кожу, полезно с утра не только умываться, но и протирать кожу век кусочком льда, особенно с отварами трав.

Старайтесь не тереть глаза, поскольку это только усилит их раздражение, к тому же есть риск занести инфекцию.

Уход за глазами включает в себя и различные способы избегания напряжения и раздражения глаз. Делайте перерывы, работая за компьютером или читая книгу. Для быстрого снятия усталости каждые 20–30 мин делайте простое упражнение: посмотрите в окно, и в течение 10 с переводите взгляд с дальней точки на ближнюю. Соблюдайте правильную дистанцию между вами и монитором или кни-





гой — как минимум 50–70 см. На солнце надевайте темные очки. Избегайте пыльных помещений и сухого ветра на улице.

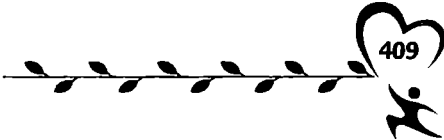
Важную роль имеет освещение. Комната (рабочее место) должна быть хорошо освещена, т.к. недостаточное освещение заставляет глаза постоянно напрягаться и быстро вызывает их усталость.

Компресс: взять несколько длинных тонких ломтиков очищенного сырого картофеля и прикладывать их к векам в течение 15 мин, заменяя высохшие ломтики свежими. Потом промыть глаза теплой водой.



Раствор: развести 1 ч. ложку меда в 1 ст. ложке остывшей кипяченой воды. Закапывать в глаза по 2 капли, 2–3 раза





в день. Приготовленный раствор лучше хранить в холодильнике до 3-х дней, а потом сделать новый.

Примочки: заварить 1 ч. ложку лепестков василька стаканом кипящей воды, настоять 15 мин и делать примочки утром и вечером. Настой надо остудить до комнатной температуры.

Компресс: два пакетика с чаем обдать кипятком, положить на несколько минут в морозильную камеру холодильника, а затем — на глаза. Держат компрессы в течение 10 мин.

Компресс: взять пакетик ромашки на стакан кипятка, заварить на $\frac{1}{4}$ ч, после чего использовать настой для компрессов или промывания глаз. Таким же образом можно использовать настои укропа и розмарина.





Компресс: 1 ч. ложку травы (шалфея/липы/семени льна) залить 1 стаканом кипятка, оставить на 20 мин, после чего процедить. Разделить настой на 2 части, одну из которых подогреть, а вторую остудить. Смочить тампоны сначала в горячем, а потом в холодном настое и прикладывать к векам по очереди. По окончании процедуры нанести на веки крем под глаза. Такие компрессы лучше всего проводить перед сном.

Ячмень

Ячмень — это острое гнойное воспаление волосяного мешочка ресницы.

Вызывается он бактериальной инфекцией, проще говоря, от несоблюдения правил личной гигиены (достаточно протереть глаз грязными руками или поло-



тенцем). Причиной возникновения ячменя может быть и ослабленный иммунитет (например, после простудных заболеваний). Признаки ячменя: боли в области век, зуд, ощущение присутствия инородного тела, припухлость и покраснение в области зреющего ячменя, гной.

Ни в коем случае не выдавливайте гной самостоятельно, т.к. это может привести к серьезным заболеваниям глаза. Если ячмень появляется часто, сопровождается повышением температуры, необходимо обратиться к врачу.

Примочки: срезать лист с алоэ, обмыть его, положить на 2 ч в холодильник. Затем отжать сок и развести теплой кипяченой водой в соотношении 1 : 10.





Делать примочки по 3 раза в день.

Припарки: взять 100 г мякиша булки или батона, смешать с 200 мл молока, выдержать в кастрюле на слабом огне 10–15 мин, добавить в полученную массу 1 ч. ложку порошка из листьев подорожника и делать теплые припарки к глазам через марлевые мешочки

Примочки: 1 ст. ложка травы льнянки на 1 стакан кипятка.

Применять для примочек.

Для профилактики ячменя нужно соблюдать правила личной гигиены, не касаться глаз грязными руками, поддерживать иммунитет, придерживаться правильного питания с достаточным количеством витаминов, вести здоровый образ жизни. Пользуйтесь только личной косметикой, носовым платком и полотенцем.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ



Большинство из нас когда-либо сталкивались с заболеваниями зубов. Причинами развития таких заболеваний являются недостаточный гигиенический уход за зубами и полостью рта, нехватка некоторых витаминов, неправильное положение зубов.

Все заболевания зубов требуют своевременного лечения. Не откладывайте поход к врачу, т.к. болезнь зубов может привести к осложнениям и даже к потере зуба.

Зубная боль

Зубная боль — одна из самых неприятных и мучительных.

Зубная боль может быть как ноющая, так и острая, импульсивная.





Как правило, острой зубной боли предшествует незначительная, тупая.

В большинстве случаев зубная боль возникает в результате поражения твердых тканей зуба (эмали, дентина), околозубных тканей (периодонта), воспалительных процессов (пульпита), неправильно запломбированного зуба, а также вследствие химического, механического или температурного воздействия на зубной нерв.

При возникновении зубной боли необходимо предпринять меры, т.к. возможно развитие серьезных осложнений, затрагивающих не только зубы и



полость рта, но и весь организм в целом.

Настой: 2 ч. ложки измельченного листа шал-



фея лекарственного залить 2 стаканами кипятка, настоять и процедить. Использовать для полоскания рта.

Настойка: 50 г березовых почек залить 500 мл водки. Настаивать в течение 10 дней, затем кусочек ватки смачивать в полученной настойке и прикладывать к больному зубу.

Смесь: натереть лук и чеснок, смешать кашицу с солью – в равных пропорциях. Положить смесь в ложбинку зуба и прикрыть тампоном.

Настойка: нарезанные листья малины и мяты залить 30 г винного уксуса.

Настаивать 3 дня. Процедить. Полоскать рот.

Настой: 2 ст. ложки листьев зверобоя залить стаканом кипятка. Настаивать 1 ч. Смочить ватку и приложить к больно-





му зубу. Если разбавить водой ($\frac{1}{2}$), можно полоскать рот.

Избежать зубной боли поможет профилактика зубных заболеваний.

Для этого наряду с правильным питанием необходима гигиена полости рта.

Зубы нужно чистить не реже 2-х раз в день: после завтрака и вечером, перед сном. А в идеале чистку зубов нужно проводить после каждого приема пищи.

Для гигиены полости рта можно использовать зубной эликсир и зубную нить.

Очень полезно принимать кальций, который способен укрепить зубы.

Никогда не употребляйте слишком горячую или же слишком холодную еду, тем более не следует делать это одновременно. Слишком кислая и сладкая еда может оказать неприятное влияние на зубы. Не



подвергайте Ваши зубы излишне сильным механическим воздействиям. Не курите — никотиновый дым оказывает на зубы разрушающее действие.

Нарывы и опухоли десны

Нарывы и опухоли десны обычно возникают как раздражение от испорченного зуба. Простуда может возбудить воспаление зубной надкостницы и через нарыв выходят болезненные продукты воспаления.

Нарывы десен, могут стать следствием травмы, повреждений, а могут иметь характер воздействия различных инфекций. Если не начать вовремя лечить воспаленные десна, можно потерять зубы.

Признаки заболевания: острая зубная боль, распространяющаяся на часть





челюсти с жаром, биением, опухолью и образованием нарыва; повышение температуры; гнойные выделения. Боли бывают иногда очень сильны, ухудшаются по ночам и не проходят до тех пор, пока щека не вспухнет; их часто сопровождает лихорадочное состояние.

Раствор: 2,5 г мумие залить 100 г кипятка. Полоскать рот и глотать.



Настойка: взять 15 г мирры, развести в 60 г винного спирта. Добавить 15 г ложечницы, 15 г нарезанных листьев малины, 15 г листьев салепа (ятрышника), 15 г нарезанных листьев мяты и 30 г хорошего винного уксуса.





Все это закупорить в стеклянную бутылку и поставить на три дня. Затем процедить и полоскать рот. Держать на больном месте глоток горячей настойки, а полоскать можно и теплой.

Настойка: нарезанные листья малины, мяты и 30 мл винного или яблочного уксуса настаивать в стеклянном сосуде в течение трех дней, процедить. Настойкой полоскать рот.

Настойка: на одну часть измельченного корня окопника нужно взять пять частей водки или 40-процентного спирта, настаивать 10 дней, процедить.

Смоченную настойкой ватку прикладывать к больному зубу.





ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ

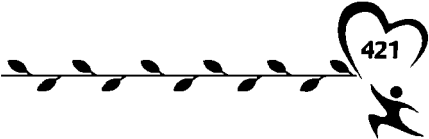
Кровь несет на себе важнейшие функции, без которых организм не может существовать. Она обеспечивает доставку к тканям питательных веществ и кислорода, благодаря чему происходит объединение биохимических процессов, происходящих в отдельных клетках, в единую систему. Именно поэтому любое заболевание крови — это всегда серьезно. И для того чтобы избежать осложнений необходимо исследоваться у врача при малейших подозрениях на заболевания крови.



Гангрена

Гангрена — омертвление части тела. От гангрены может пострадать как участок тела, так и целый орган.





Основной причиной гангрены считается поражение артериальных сосудов при атеросклерозе и диабете. Способствовать заболеванию могут сильные ушибы с разрывами сосудов и поврежденными нервными окончаниями, поражение радиацией, воздействия высоких или низких температур, воздействие химических препаратов.

Гангрена характеризуется онемением, отсутствием чувствительности. Отмечается бледность кожных покровов (мертвенная бледность, восковая кожа). Если не принять мер по улучшению кровоснабжения, то кожа становится синюшной, а затем начинает быстро чернеть или зеленеть.

Первый признак зарождающейся гангрены нижних конечностей — быстрое





утомление при ходьбе; ноги мерзнут даже в теплую погоду. Позднее появляются судороги при ходьбе, которые приводят к хромоте.

После этого могут появиться плохо заживающие язвы на коже, вслед за чем развивается собственно гангрена.

Средство: взять черный, свежеспеченный, предпочтительно ржаной, хлеб, посолить его и тщательно прожевать. Больное место обложить толстым слоем жеваного хлеба с солью и перевязать. Средство это верное и необыкновенно сильное.

Отвар: залить $\frac{1}{2}$ л воды 5 ст. ложек мелко измельченных веточек хвои с иголками (верхушки 10–12 см). Варить в эмалированной кастрюле, закрыв крышку, на малом огне 10 мин, затем укутать, на-



стаивать ночь в тепле, утром процедить. Пить надо в теплом виде вместо воды в течение дня.

Настой: вскипятить 3 л воды, засыпать сухую траву татарника колючего со стеблями и цветками (неполную поллитровую банку), 5 мин варить, настаивать 30–40 мин, потом процедить. К 1,5 л отвара добавить столько же теплой воды и держать ноги примерно 30 мин.

Средство: приложить к пораженному участку тела ткань, пропитанную гвоздичным маслом.



При появлении симптомов гангрены следует немедленно обратиться к врачу, чтобы не допустить распространения гангрены и летального исхода!





Профилактика гангрены состоит в ранней диагностике и в лечении тех болезней, осложнением или следствием которых является гангрена (острые хирургические, сердечные заболевания, травмы, сахарный диабет, эндартериит и др.); в своевременной обработке раны, предупреждении анемии и шока.



Гемофилия

Гемофилия — наследственное заболевание, характеризующееся образованием крупных синяков. Кровоизлияния в суставы приводят к возникновению болей и опуханию суставов. Возможны обильные кровотечения при мелких порезах. Характерны частые и обильные носовые кровотечения.



Возможна примесь крови в моче и стуле. Все это может привести к развитию анемии, одышки, бледности кожных покровов, слабости и снижению толерантности к физической нагрузке. Кровоизлияние в головной мозг при травме головы может приводить к нарушениям сознания, головным болям, тошноте и рвоте, слабости, онемению и нарушениям речи.

Причиной гемофилии является недостаточность какого-либо фактора связывания. Последний передается от больного мужчины его дочерям, и эти женщины становятся носительницами гена.

Настой: 3 ст. ложки пастушьей сумки залить 2 стаканами кипятка.

Настаивать в термосе 3–4 ч.

Пить по ½ стакана перед едой, используя весь настой в течение дня.



Отвар: 2 ст. ложки травы горца перечного залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в сутки.

Отвар: 2 ст. ложки (20 г) травы горца перечного (водяного перца) залить стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить. Оставшееся сырье отжать и довести полученный настой до 200 мл, долив кипяченой воды.

Приготовленный раствор можно хранить не более 2 суток.

Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды. Можно использовать настой травы горца перечного. Суточная доза — столовая ложка на 2 стакана кипятка.

Настой: 2 ч. ложки травы герани луговой настаивать 8 ч в 2 стаканах холод-





ной кипяченой воды. Пить глотками несколько раз в день.

Больным гемофилией следует питаться теми продуктами, которые способствуют свертыванию крови: зеленым луком, шпинатом, зелеными листьями сельдерея и листьями свежей капусты. Все части растения барбариса обыкновенного содержат алкалоид берберин, который снижает артериальное давление, замедляет сокращение сердца, способствует желчеотделению и свертыванию крови, что позволяет применять его при кишечных кровотечениях.

Малокровие (анемия)

Малокровие, или анемия — это заболевание, при котором в крови снижено





содержание красных кровяных телец и гемоглобина.

Симптомы анемии: слабость, головокружение, снижение аппетита, сонливость, снижение работоспособности.

Анемия развивается в результате дефицита железа или витаминов, гемолиза (разрушения) или укорочения продолжительности жизни эритроцитов в крови (в норме составляющей четыре месяца), а также вследствие наследственных либо приобретенных дефектов или заболеваний.

Анемия также может быть обусловлена серьезным кровотечением (желудочно-кишечным, менструальным и т. д.), частыми или длительными небольшими потерями крови, а также нарушением процессов ее образования.



Отвар: 5 ст. ложек измельченных плодов шиповника залить 1 л воды. Кипятить 10 мин. Укутать на ночь.

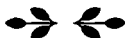


Пить как чай в любое время суток с чем угодно.

Настойка: 3-литровую бутылку набить горькой полынью майского сбора. Залить водкой или разведенным аптекарским спиртом.

Настаивать 21 день в теплом месте. Доза: 1 капля настойки на 1 ч. ложку воды. Пить утром натощак 1 раз в день в течение 3-х недель. Если малокровие в острой форме, сделать перерыв 14 дней, потом курс повторить.

Настой: взять 1 часть листьев березы, 1 часть листьев крапивы.





2 ст. ложки сбора залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 1 ч, процедить и добавить 0,3 стакана свекольного сока.

Пить в течение дня в 3–4 приема за 20 мин до еды.

Курс лечения — 8 недель.

Небольшой недостаток железа можно восполнить за счет обычных продуктов питания. Включите в рацион побольше антоновских яблок, гречки, моркови. Необходимы говядина, телятина, говяжья печень. А главное — ешьте больше зелени. Годятся любые салаты, в том числе из дикорастущих трав. Вспомните об одуванчике, сныти, подорожнике, иван-чае, мелиссе и т.д. Но для того, чтобы железо полностью использовалось по назначению, необходима физическая активность на свежем воздухе.



ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Кожа является внешним покровом и барьером между организмом и окружающей средой. Кожа защищает организм от вредных воздействий окружающей среды (механических, химических, температурных и биологических), предохраняет организм от механических травм, воздействия слабых кислот и щелочей, препятствует проникновению в организм микробов.

Одной из важных защитных функций кожи является поддержание температуры тела, защита организма от переохлаждения и перегревания. Потому очень важно поддерживать здоровье кожи, придерживаться правил личной гигиены, предотвращать различные травмы кожи и инфицирование. При многих кожных заболева-





ниях очень эффективны лечебные ванны. Следует, однако, помнить, что это лечебное средство, а не гигиенические процедуры, и поэтому, прежде чем принимать ванны, надо обязательно посоветоваться с врачом.

Бородавки

Бородавки — доброкачественные образования на коже. Бородавки выглядят как шероховатые выпуклые узелки на коже, которые могут быть как одиночными, так и в форме скоплений. Причина появления бородавок — вирусная инфекция, попавшая в организм. Вирусом-возбудителем является вирус папилломы человека. Однажды попав в организм, он проникает в нервную ткань и поселяется там практически на всю





жизнь. Вирус может долгое время находится в организме человека и никак не проявляться. Вирус размножается особенно активно во влажных помещениях (например, общественные бани, душ, раздевалки и т. д.).

Мазь: по 2 раза в день мазать бородавки соком свежесорванного чистотела. Осторожно — сок достаточно едкий, так что мазать им нужно только бородавки, а не кожу вокруг. То же самое можно делать, используя сок одуванчика или молочая.

Настой: змельченную кожуру двух лимонов залить $\frac{1}{2}$ стаканом столового уксуса и оставить в плотно закрытой посуде на неделю, периодически встряхивая. Процедить.





Смачивая в полученном лосьоне ватный тампон, несколько раз в день аккуратно смазывать бородавки.

Компресс: взять 3 ст. ложки полыни, залить стаканом кипятка и настоять 2 ч в закрытой посуде. Сделать компресс. И так — каждый день.

Компресс: сырую луковицу выдержать в уксусе 2 ч, на ночь привязать к бородавке. Повторить несколько ночей подряд.

Осторожно: чтобы не обжечь кожу вокруг бородавки, можно использовать пластырь или кусочек полиэтиленового пакета.

Смесь: смешать уксусную кислоту с мукой в пропорции 1 : 2. Вырезать в пластыре дырку по форме бородавки — и наклеить его на кожу так, чтобы бородавка торчала из дырки. Намазать бородав-





ку смесью и заклеить сверху вторым пластырем. Менять повязку 1–2 раза в сутки, не допускать попадания смеси на здоровую кожу (могут быть ожоги).

Через неделю бородавка должна сойти.

Настой: 2–3 измельченных зубчика чеснока заварить стаканом кипятка, настаивать 40–60 мин.

Смазывать бородавку этим настоем.

Не срезайте и не отрывайте бородавки, т.к. это, скорее всего, только усилит распространение вируса, а бородавка появится на этом месте опять.

Если бородавка стала болеть и причинять дискомфорт, обязательно обратитесь к врачу.

У некоторых людей бородавки, вначале бывшие доброкачественными, позже могут стать злокачественными.





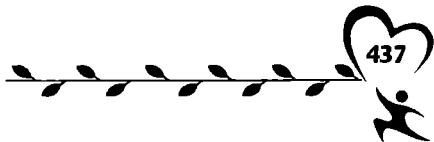
Для профилактики заболевания прежде всего необходимо соблюдать правила личной гигиены. Не ходите босиком в общественном душе, бане, раздевалке, в бассейне.

Избегайте прямого контакта с человеком, страдающим от бородавок.

Никогда не носите чужую обувь, носки, особенно людей с подошвенными бородавками; не злоупотребляйте такой обувью, в которой ноги постоянно потеют или хотя бы находите возможность качественно ее просушить.

Также следует уделять внимание общему состоянию здоровья и, особенно, иммунной системы — вести здоровый образ жизни, избегать стрессов, правильно питаться.





Герпес

Герпес — это самая распространенная вирусная инфекция. Характеризуется высыпанием на коже, слизистых оболочках сгруппированных пузырьков.

Развитию заболевания способствуют переохлаждение (наибольшее количество случаев заболевания отмечается в холодное время года), снижение сопротивляемости организма, гиповитаминоз, сниженный иммунитет, плохое питание, неправильный образ жизни, беспорядочные половые связи. Герпес часто возникает на фоне других инфекционных заболеваний (грипп, пневмония, малярия)

Источником инфекции является больной человек или вирусоноситель. Вирус передается контактным путем.





Заболевание передается половым путем, при контакте с больным.

Симптомы простого герпеса чаще всего появляются в период заболевания ОРВИ, гриппом и пр. Простой герпес нередко сопровождает тяжелые патологии органов дыхательной, сердечнососудистой, мочевыводящей, половой и нервной систем, а также глаз.

Отвар: 30 г корней любистка (возраст — более трех лет) залить 1 л кипятка. Варить 5 мин.

Мазь: размешать $\frac{1}{2}$ ст. ложку меда с 1 ст. ложкой золы (просто подожгите кусок бумаги, и когда она полностью сгорит, используйте оставшуюся после нее золу), и с тремя измельченными на мелкой терке дольками чеснока.

Смазывать выскочивший герпес.





Мазь: отжать сок из свежих лепестков календулы, и 1 ст. ложку полученного сока тщательно растереть с 1 ч. ложкой вазелина.

Использовать как мазь.

Смесь: рекомендуется для вылечивания и профилактики герпеса пить по 1 ч. ложке сока алоэ каждый раз перед едой.

Так как сок алоэ очень горький, можно размешивать его, например, с медом.

Для профилактики герпеса нужно следить за своим здоровьем, правильно питаться и заниматься спортом, отказаться от курения и чрезмерного употребления алкогольных напитков, соблюдать правила личной гигиены и нормы безопасного секса.





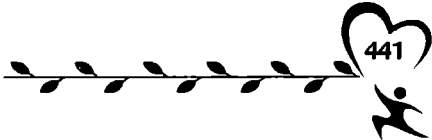
Гусиная кожа (ороговение эпидермиса)

На наружной части рук от локтя до плеч иногда бывает так называемая «гусиная» кожа. Причина возникновения гусиной кожи — ороговение эпидермиса (наружного слоя кожи). Прежде чем прибегать к помощи народной медицины проконсультируйтесь с врачом.

Ванны: влить в ванну $\frac{1}{2}$ кг картофельного крахмала, предварительно разведенного в небольшом количестве теплой воды, или $\frac{1}{2}$ л (допускается до 1 л) густого отвара овсяных хлопьев и 1 ст. ложку хвойного экстракта. После принятия ванны втереть в еще влажную кожу питательный крем или косметическое молочко.

Ванны: смешать в полотняном мешочке по 1 стакану пшеничных отрубей и





ржаной муки, $\frac{1}{2}$ стакана хлопьев мыла и поместить его в ванну.

Продолжительность лечебных ванн не должна превышать 20 мин, температура воды — 36–40 °С.

Смесь: смешать 2 желтка, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку растительного масла. Взбить желтки и мед, затем добавить масло. Кожу распарить в ванне или сауне, можно воспользоваться скрабом. На подготовленную кожу нанести смесь на 15–20 минут, смыть теплой водой. Проводить данную процедуру можно не чаще 2-х раз в неделю.

Ванны: 350–500 г крахмала размешать в 2–5 л холодной воды, которую затем влить в подготовленную ванну. Добавить 1 ст. ложку хвойного экстракта. Продолжительность ванны — 15 мин при температуре воды 37–38 °С.





Для борьбы с гусиной кожей необходимо постоянно ухаживать за своей кожей, применять скрабы, принимать ванночки, правильно питаться и принимать достаточное количество витамина А и Е.



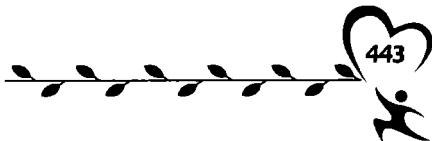
Микозы

Микозы — инфекционные заболевания, возникающие при размножении специфических грибов в организме человека. Инфекция передается контактно-бытовым путем.

Грибки могут проникать в организм человека при рукопожатии, воздушно-капельным путем, через кровь и лимфу.

Глубокие микозы могут возникнуть в результате травмы, при ранениях, ссадинах, ушибах.





Настой: смешать в равных частях листья ежевики, цветки календулы, траву хвоща, траву вербены и дубовую кору. Залить 10 г этой смеси 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, настоять 2 ч и процедить. Делать компрессы и примочки, а также принимать внутрь по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Отвар: смешать 3 части коры дуба, по 2 части травы вербены лекарственной, плодов ежевики сизой, соцветий календулы, травы хвоща полевого. Залить 3 ст. ложки смеси 1 стаканом воды, прокипятить в течение 15 мин, процедить. Теплый отвар использовать для примочек и промываний.

Мазь: взять 100 г 70-процентного уксуса, одно целое сырое яйцо и 200 г измельченного сливочного масла. Сложить все в пол-литровую банку, не перемешивать.





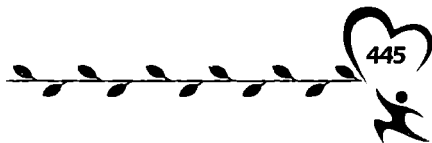
вая, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Примерно через неделю скорлупа яйца растворится. Как только это случится, перемешайте все как следует — и мазь будет готова. Хранить мазь в холодильнике.

Смесь: истолочь листья мяты перечной вместе с поваренной солью. Смесь положить между пальцами ног примерно на 1 ч. Процедуру повторять до исчезновения грибка.

Настойка: залить 10 г цветков сирени обыкновенной $\frac{1}{2}$ стакана спирта. Настаивать 10—15 суток. Полученной настойкой смазывать пораженные места.

Опасными с точки зрения заражения являются бани, бассейны и другие места общего пользования с повышенной влажностью.





Чаще всего поражаются ногти и кожа стоп. Заболевание начинается с едва заметного шелушения кожи, которое чаще всего наблюдается в складках между пальцами. На коже стопы могут появиться болезненные или зудящие пузырьки, может отмечаться огрубение кожи типа натоптышей. Ногти изменяют цвет, становятся тусклыми, неровными, крошатся и деформируются. Позже кожа начинает краснеть, возникает зуд. Нередко поражение распространяется на тыльную поверхность стопы, подошвенную поверхность.

Заражение этой формой происходит при непосредственном регулярном контакте с больным (в семье), а также через обувь, одежду, всевозможные коврики в ванной, полотенца, мочалки, маникюрные принадлежности, при посещении



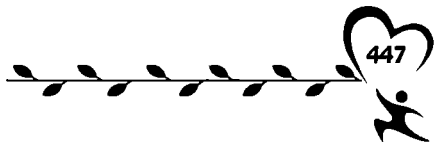


бань, саун, бассейнов и т. д. Приживлению грибка на коже способствуют такие факторы, как чрезмерная потливость, микротравмы кожи (потертости, трещины), снижение иммунитета, хронические заболевания, длительный прием антибиотиков.

Для профилактики микоза достаточно соблюдать гигиену: никогда не ходите босиком, особенно в общественных душах и раздевалках, ежедневно надевайте свежие носки, предварительно вымыв и тщательно высушив стопы и межпальцевые промежутки.

Ни в коем случае не носите чужую обувь, тем более обувь зараженного человека. Если в семье есть больной микозом, ему нужно обязательно провести лечение, иначе рано или поздно болезнь перейдет и к другим членам семьи (че-





рез постельное белье, ванну и т.д.). Большое внимание обращают на обувь, которая должна быть достаточно комфортной, желательно из натуральных материалов, чтобы ноги не потели.

Натоптыши (омозоление)

Натоптыши — это уплотнения ороговевшей кожи подошвы без стержня, которые при ходьбе могут причинять сильную боль и жжение.

Причиной появления натоптышей может послужить постоянное давление и натирание вследствие неадекватной нагрузки на стопу при физических нагрузках, плоскостопии, при ношении узкой, тесной или просто неудобной обуви.

У женщин натоптыши возникают чаще, чем у мужчин, потому как туфли, особен-





но на высоком каблуке, или очень узкие туфли увеличивают риск образования натоптышей. Натоптыши могут появляться и у маленьких детей. Кроме этого, риск для развития натоптышей представляют врожденные деформации костей ног, нервные заболевания, которые влияют на ноги, ревматоидный артрит и повреждение ноги.

Компресс: пропустить листья чистотела через мясорубку. Эту массу наложить на стопу и замотать целлофаном. Сверху надеть носок. Оставить на ночь. Утром промыть стопу теплой водой и потереть пемзой. Делать так каждый день до полного исчезновения натоптыша.

Ванночки: 10 г соды и 20 г мыла на 1 л воды. Продолжительность: 15–20 мин. После ванны осторожно соскоблить верх-



ний размягченный слой и нанести салициловую или молочную кислоту .

Компресс: порезать тонкими колечками лук и приложить к натоптышу. Затем стопу с луком замотать полиэтиленом, бинтом или марлей и одеть носки. Оставить на всю ночь. Утром размягченную кожу промыть теплой водой, потереть пемзой и посыпать тальком или детской присыпкой.

Ванночки: 1 ст. ложка соли на 1 л воды. Температура воды — 38–39 °С. Опустить в ванну обе ноги, если даже поражена только одна нога. Продолжительность процедуры — от 5 до 25 мин. После ванночки натоптыши необходимо счистить. Количество ванн зависит от состоя-



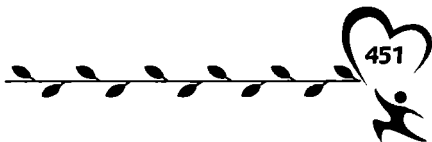


ния кожи стопы, т. е. надо сделать столько ванн, сколько требуется для полного выздоровления.

Примочки: приложить на ночь на мозоль разрезанный лист алоэ и хорошо завязать. К утру мозоль станет мягкой, и ее можно будет безболезненно соскоблить.

Для профилактики натоптышей нужно носить удобную, подходящую по размеру обувь, достаточно широкую в области пальцев. Старайтесь не носить обувь на высоких каблуках и с острыми носами. Если вы переносите тяжелые предметы или инструменты, надевайте перчатки. Делайте небольшие перерывы во время ручного труда. Регулярно используйте ланолин, вазелин или увлажняющий крем для смягчения кожи.





Ожоги

Ожоги — частый вид травмы. Это повреждение кожи, иногда тканей, мышц и костей, связанное с воздействием на кожу огня, электричества или химических веществ. Чем дольше продолжался контакт, тем сильнее ожог. Ожоги могут быть также из-за воздействия горячего пара или жидкости.

Различают несколько степеней ожогов в зависимости от тяжести повреждения кожи и тканей.

Можно справиться с проблемой самостоятельно, если у вас ожоги, затрагивающие только самый верхний слой кожи и нет сильной боли. Требуется немедленная госпитализация при ожогах 1 и 2-й степени, занимающих более 10 % площади тела, при ожогах 3-й степени, ожогах,





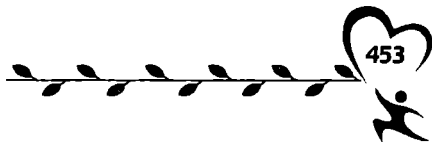
сопровождающихся вдыханием дыма, сильных ожогах лица и шеи или области паха и ягодиц.

В первую очередь необходимо прервать контакт пострадавшего с источником ожога (огонь, одежда, химическое вещество). В случае небольших ожогов 1–2-й степени: поддержите обожженное место в прохладной воде или наложите мокрый холодный компресс. Действие холодной воды помогает остановить процесс повреждения кожи и тканей.

Ожог можно промыть с помощью раствора хлоргексидина.

Компресс: 1 часть свежих цветков зверобоя настоять в 2 частях масла (подсолнечного, льняного, оливкового или персикового) 21 день в закрытом шкафу. Потом процедить, отжать.





Мазь: взять 1 часть настойки календулы, 2 части вазелина. Смешать. Прикладывать на больные места.

Примочки: 40 г измельченной коры дуба залить стаканом кипятка, прокипятить 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Отвар использовать для примочек.

Компресс: 10 г мумие залить 200 г воды. Этим раствором смачивать ватку и накладывать повязку. Повязку менять 3 раза в день.

Для того чтобы не осталось рубцов необходимо применять мазь (20-процентный раствор мумие на вазелине).

Мазь: взять 1 стакан растительного масла, 1 среднюю луковицу и 15–20 г пчелиного воска. Масло прокипятить, в масло положить нарезанную луковицу.





Как только лук подрумянится до золотистого цвета, вынуть его оттуда и положить в масло воск.

Когда воск растает, всю массу слить в баночку.

Применять как мазь.

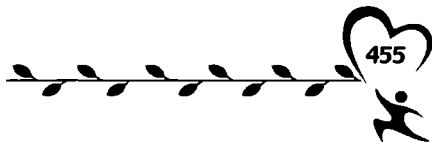
Примочки: 10 г листьев эвкалипта залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, охладить, процедить и отжать. Применять наружно в виде примочек.

Мазь: на обожженное место накладывать размельченный стебель ревеня с медом.



Мазь: налить в кастрюлю 200 г растительного масла, бросить в нее 10–15 желтых одуванчиков и одну мелконарезан-





ную луковицу (точные пропорции компонентов не обязательны). Кипятить примерно 20 мин. Настаивать смесь до утра, затем ее процедить через марлю, отжать и слить в бутылочку. Хранить в холодильнике, Применяя эту мазь, учтите, что больное место завязывать бинтом не нужно. На воздухе ранка уже на второй день покрывается корочкой и быстро заживает.

Пигментные пятна

Пигментные пятна представляют собой плоские окрашенные фрагменты кожи, цвет которых может варьироваться от светло-коричневого до серого и черного. Обычно пятна имеют овальную форму. Чаще всего они появляются на участках кожи, наиболее часто подвергающихся





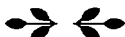
воздействию солнечных лучей: на руках, лице, на лбу, плечах, предплечьях, спине и верхней части ног.

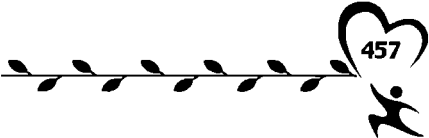
Чаще всего пигментные пятна возникают у женщин — это связано с особенностью физиологического развития.

Причина возникновения могут быть разными: чрезмерное воздействие солнечных лучей, нарушения в работе печени или желудочно-кишечного тракта, а также воздействие на кожу химически активных веществ.

При появлении пятен необходимо обратиться к врачу.

Теоретически, пятна на коже могут появиться в любом возрасте. Однако если пятна появляются у молодых людей, то этому обычно существует определенная причина гормональных изменений, от





связанных с беременностью до продолжительного использования некоторых контрацептивов, косметики сомнительного качества или приема некоторых лекарственных средств.

Самой же распространенной причиной появления пигментных пятен является старение.

Маска: салфетку, смоченную соком сырых ягод калины, наложить на кожу, держать 10 мин, снова смочить соком и еще раз держать 10 мин. Если ягод мало, то можно салфетку смочить соком калины, смешанным с яичным белком (1 : 1) или с питательным кремом, и держать 30 мин.

Маска: свежавыжатый сок лука репчатого смешать с медом в соотношении 1 : 1 или 2 : 1 и нанести на пигментиров-





ванную кожу на 15–20 мин; снять маску сначала влажным, затем сухим тампоном. При жирной коже луковый сок можно смешать со столовым уксусом в равных пропорциях. Смоченную этой смесью салфетку наложить на кожу на 15 мин.

Маска: свежий огурец натереть на мелкой терке и смешать с 1 ст. ложкой любого питательного крема. При жирной коже отжатый огуречный сок смешать с равным количеством водки, настаивать 24 ч. Приготовленным соком смачивать марлевые салфетки и накладывать на лицо, оставляя открытыми глаза, нос и рот, трижды в течение 15–20 мин. Курс состоит из 30 масок.

Огуречный сок можно приготовить и на длительный срок (до 6 месяцев). Для этого 100 г мелко нарезанных свежих





огурцов залить 100 мл водки, настаивать 8–10 суток в темном месте, затем процедить и хранить в закрытом флаконе в холодильнике. При сухой и нормальной коже его можно добавлять в любой питательный крем для приготовления маски.

Маска: очистить 2–3 моркови, натереть на мелкой терке, отжать сок. Усилить эффект можно ежедневным употреблением 1 стакана морковного сока.

Маска: размешать 15–20 г дрожжей в $\frac{1}{2}$ ч. ложке сока лимона или грейпфрута. Наложить на лицо. Через 15–20 мин маску снять, лицо высушить и смазать кремом.

Смесь содержит витамины группы В и полезна для любой кожи.

Маски можно чередовать. И не забудьте: на кожу вокруг глаз маску не на-

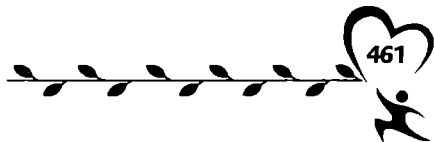




кладывают! Не рекомендуется делать маску перед выходом из дома.

Для профилактики пигментации рекомендуем в солнечную погоду носить легкую, закрытую одежду из натурального материала. Желательно использовать головной убор и солнцезащитные очки, пользоваться дневным защитным кремом от солнечных лучей. Причиной появления пигментных пятен может стать недостаток в организме фолиевой кислоты. Если это так, то необходимо начать принимать ее в виде витаминов, а для лучшей усвояемости, в виде овощей — шпината, капусты. При пигментных пятнах большую пользу может принести внутреннее лечение витамином С, который содержится в апельсиновом и лимонном соке.





Псориаз

Псориаз — хроническое заболевание кожи, ногтей, суставов. Главный признак псориаза: сыпь, которая представляет собой плоские пятна разных размеров; они могут сливаться, превращаясь в большие бляшки розово-красного цвета, покрывающиеся беловатыми чешуйками. Сыпь сопровождается зудом. Высыпания могут появиться на коже головы, коленях и локтевых суставах, в нижней части спины и в местах, где есть кожные складки.

Чаще всего псориазом болеют в юном возрасте, до 20 лет.

Спровоцировать данное заболевание могут стрессы, генетические отклонения, воспаления кожи и различные травмы, инфекционные заболевания, вредные привычки, эндокринные нарушения, ал-





лергия, передозировка лекарственными препаратами при лечении гипертонии и ревматизма.

Болезнь может начинаться совершенно по-разному: практически незаметно для больного с появления нескольких пятен розовато-красного цвета или быстрым, почти моментальным распространением на коже сыпи.

Настой: 1 ст. ложку сухого репешка залить в эмалированной посуде стаканом кипятка, накрыть крышкой и настоять час.

Процедить, отжать, довести количество жидкости кипятком до первоначального объема и пить по четверти стакана четыре раза в день до еды.

Мазь: взять череду, спирт, 1 пузырек ланолина, 1 пузырек вазелина. Листья



череды залить спиртом, настаивать 3 дня. Траву отжать, в жидкость добавить пузырек ланолина и вазелина.

Смазывать 2 раза в день.

Отвар: 20 г сухих лавровых листьев залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 мин на маленьком огне под крышкой.

Остудить, процедить, принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день.

Курс лечения — 7 дней.

Мазь: куриные яйца варить в течение 15 мин, после закипания, вынуть из них желтки и растолочь эти желтки в кашицу. Затем следует поджаривать эту кашицу на чистой (без масла) сковороде на слабом огне, периодически помешивая, в течение 45 мин.

Из полученной массы через марлю нужно выдавить масло и смазывать этим





маслом пораженные места 1—2 раза в день.

Из 20 яиц получается почти $\frac{1}{2}$ стакана масла.

Отвар: 100 г корней солодки измельчить в порошок, положить в стеклянную банку и залить 0,6 л внутреннего несолевого свиного жира. Банку поставить на водяную баню и кипятить 1 ч. Снять с огня, остудить. Втирать в больные места.

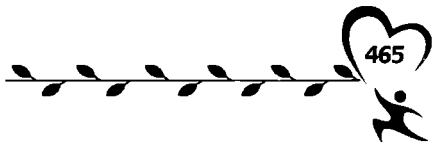
Хранить в холодильнике.

Мазь: взять 10 г сока каланхоэ, 30 г масла эвкалипта, 10 г меда.

Все тщательно перемешать, выдержать 3 дня. Смазывать больные места.

При псориазе могут страдать и суставы, вследствие чего развивается псориатический артрит, наиболее часто он наблюдается в суставах пальцев рук. При





прогрессировании процесса может наступить деформация суставов, их неподвижность.

При псориазе необходимо получать поддерживающую терапию в зимнее и раннее весеннее время, соблюдать диету, с ограничением животных жиров и углеводов, исключать острые блюда, пряности и алкоголь.

Чесотка

Чесотка — заразное паразитарное заболевание кожи, вызываемое чесоточным клещом.

Заражение чесоткой происходит вследствие непосредственного бытового контакта с зараженным: через его постельное или нательное белье, полотенце, а также при половых связях. Одним





из факторов заражения чесоткой следует считать мочалки и веники при мытье в банях. В редких случаях чесотка может передаваться через рукопожатия.

Типичные симптомы чесотки: зуд, усиливающийся в вечернее и ночное время суток; полиморфизм (пузырьки, покрытые геморрагическими корочками; излюбленные места — межпальцевые складки кистей, область лучезапястных и локтевых суставов, область живота, боковые поверхности туловища, пояснично-крестцовая область, ягодицы, бедра, молочные железы у женщин, половые органы мужчин); наличие чесоточных ходов.

Если вовремя не вылечить чесотку, она может дать осложнения: пиодермию и дерматит, реже экзему и крапивницу. Так что не стоит откладывать визит к врачу.





Мазь: 1 ст. ложка топленого сала; 1 ст. ложка хозяйственного мыла, натертого на терке; 2 ч. ложки серы; 1 ч. ложка дегтя березового.

Все это хорошо перемешать до получения однородной мази. Тщательно помыться горячей водой с мылом, вытереться досуха и натереться указанной мазью.

Не смывать до следующего дня.

На следующий день все повторить.

Лечение продолжать 3 дня подряд, и чесотка пройдет.

Отвар: залить 100 г ягод и веток можжевельника 1 ведром кипятка и отваривать 15 мин.

Можно обтирать этим отваром тело, а можно сделать ванну.





Вылив ведро отвара в ванну, необходимо добавить воды до нужного уровня.

Смесь: высушить траву чистотела большого, смешать ее со сливками и смазывать пораженные чесоткой места.

Настой: взять 20 г нарезанных молодых листьев и незрелых плодов грецкого ореха и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин.

Смазывать пораженные места.

Профилактика заболевания заключается в соблюдении правил личной и общественной гигиены.

Стригущий лишай

Стригущий лишай — грибковое заболевание кожи, волос и ногтей.

Заражение им происходит при контакте с больными животными или людьми.





ми, а также в результате использования общих бытовых предметов. В результате этого на кожу попадает грибок — возбудитель данной инфекции. Через пару недель эпидермис в очаге поражения начинает шелушиться, на голове появляются залысины, больного мучает сильный зуд.

Характерным признаком заболевания считается появление на коже спины, плеч и груди пятен неправильной формы светло-желтого или розового цвета. Они склонны к постепенному потемнению и слиянию. Параллельно наблюдается отделение отрубевидных кожных чешуй.

Первоначально грибок вызывает повреждение корней волос, потом стержней и окружающих тканей диаметром около 2 см. В месте повреждения кожи возникает шелушение или появляются





ссадины в результате расчесов. В процессе заживления кожи возобновляется рост волос. Полностью волосы восстанавливаются в течение 3 месяцев.

Настойка: залить 50 г цветков или плодов софоры японской $\frac{1}{2}$ л водки и настоять 30 дней в темном месте. Пить для лечения стригущего лишая по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3–4 месяцев. Если водка противопоказана даже в таких количествах, то можно принимать настой: заварить 1 ст. ложку цветков или плодов софоры 1 стаканом кипятка, настаивать в течение ночи в

термосе и выпить в течение суток.

Ванны: взять по весу по 4 части семян льна посевного и цветков кле-





вера лугового, по 3 части коры ивы козьей и травы зверобоя продырявленного, по 2 части травы тимьяна ползучего, травы черноголовки обыкновенной, цветков календулы лекарственной, по 1 части корневища валерианы и травы чистотела большого. Высыпать 100—150 г смеси в эмалированную посуду, залить 5 л теплой кипяченой воды, закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 5 мин. После охлаждения процедить в ванну при температуре воды 31–35 °С. Ванну принимать в течение 10–15 мин через день.

Курс лечения от лишая — 12–15 ванн.

Мазь: разрезать дольку чеснока, ею смазывать пораженные участки кожи. Затем в кожу втирать смесь березового угля (истолченного в порошок) и сока лопуха в соотношении 1 : 1.





Мазь: взять 1 ст. ложку цветов календулы, по 2 ст. ложки шишек хмеля и корней лопуха, залить 200 г кипятка и прокипятить 10 мин, процедить и отжать. Смешать 1 ст. ложку отвара и 2 ст. ложки вазелина. Эту мазь от лишая накладывать на пораженные участки тонким слоем несколько раз в день.

Ванны: залить 100 г травы чистотела большого 4 л холодной воды. Довести до кипения, настоять 1 ч, процедить и вылить в приготовленную ванну (20–30 л) с температурой 40–45 °С. Длительность процедуры — не более 10 мин. Для детей температура воды должна быть не выше 40 °С. Ванны принимать при лишае через день.

Для профилактики заболевания стригущим лишаем необходимо избегать



контакта с бродячими животными и зараженными людьми. Регулярно осматривайте домашних животных у ветеринара. Зараженным необходимо строго соблюдать правила личной гигиены.

Угри, прыщи, себорея



Угри, прыщи, и себорея (перхоть) возникают при нарушении деятельности сально-волосяных протоков. Эти заболевания возникают почти у 90 % людей.

Причины возникновения прыщей и угрей: генетическая предрасположенность, наличие очагов инфекции, частые ОРВИ, различные патологии внутренних органов, стрессы, понижение иммунитета. Причем в последнем случае кожа бы-



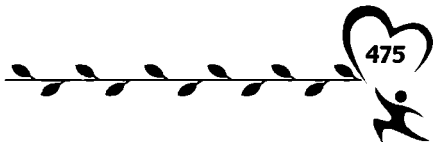


вае заражена паразитом — кожным клещом. Такое заболевание называется демодекс и основным его симптомом являются розовые угри.

Очень часто причиной появления угрей и прыщей в подростковом возрасте является изменение гормонального фона в период созревания организма. Уровень гормона тестостерона чаще всего повышается, что приводит к повышенной выработке секрета сальной железы. Нередко угри и прыщи появляются у женщин с патологией менструального цикла или при длительном приеме гормонов. Также появлению угрей и прыщей может способствовать неправильно подобранная или просто некачественная косметика.

Заболевание поражает не только лицо, но и грудь, спину, плечи. Кожа отличается





характерным жирным блеском, волосы также жирные.

При обильных высыпаниях, распространяющихся на более глубокие слои кожи, обязательно нужно обратиться к врачу. Ни в коем случае нельзя выдавливать угри, даже единичные, особенно расположенные в носогубном треугольнике.

Себорея — заболевание волосистой части кожи головы, связанное с повышенным салоотделением. Себорея может быть двух типов: сухой и жирной. Признаки сухой себореи: истончение, хрупкость и ломкость волос, зуд, шелушение кожи, появление большого количества перхоти. При жирной себорее волосы лоснящиеся, неопрятные, перхоть в виде желтоватых бляшек, сильный зуд.



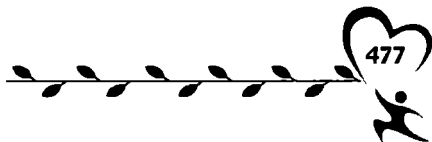


Причиной возникновения себореи являются: нарушения обмена веществ, наследственная предрасположенность, нарушения метаболизма, неблагоприятные условия внешней среды, использование нечистой воды. К появлению перхоти могут привести также изменения гормонального фона естественного характера (беременность, предклимактерический периоды) и патологические состояния эндокринной системы (сахарный диабет, патологии половых желез и щитовидной железы).

Если не лечить себорею, то она может привести к сечению и выпадению волос, иногда даже к облысению.

Себорея может появиться в любое время и в любом возрасте, а может появиться и исчезнуть внезапно. Лечение се-





борей направлено на борьбу с воспалением кожи, что осуществляется с помощью использования кремов или лосьонов.

Ванны (для лечения прыщей и угрей):
по 25 зерен можжевельника, цветков лаванды, травы зверобоя продырявленного и цветков ромашки аптечной, по 50 г липового цвета, травы чабреца и листьев мяты перечной вложить в полотняный мешочек, опустить его в кастрюлю, добавить 2 л воды, довести до кипения на сильном огне, а затем выдержать на слабом огне около 30 мин, процедить в ванну.

Достаточно принимать ванну один раз в неделю, но можно и несколько дней подряд.

Смесь (для лечения прыщей и угрей):
раз в неделю проводить солевую чистку





лица. Для этого ватный тампон смочить в воде, затем в мелкой поваренной соли и пищевой соде. Полученную смесь наносить на кожу лица снизу вверх круговыми движениями.

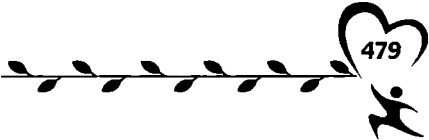
Маска (для лечения прыщей и угрей):

натереть очищенный сырой картофель, добавить щепотку соли, $\frac{1}{2}$ ч. ложку взбитого белка и 1 ч. ложки толочка. Смесь нанести на 20 мин, смыть водой комнатной температуры и лицо протереть лосьоном для жирной кожи.

Смесь (для лечения прыщей и угрей):

в 1 ст. кипятка добавить 1 ч. ложку сахара и столько же пищевой соды. Размешать все до растворения ингредиентов, смочить в этой смеси ватный тампон и хорошо протереть участки кожи с прыщами. Затем умыться прохладной водой с мы-





лом, желательно хозяйственным. После умывания смазать сливочным маслом кожу там, где она была протерта раствором: это снимет возможное раздражение и покраснение. Спустя час умойтесь снова, но уже без мыла.

Лосьон (для лечения прыщей и угрей):

1 ст. ложку листьев мяты залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, дать настояться 10–15 мин. После процедить и в настой добавить 1 ст. ложку борного спирта, столько же настойки календулы, и 1 ч. ложку лимонного сока. Протирать таким лосьоном лицо (только те места, где имеются прыщи) каждый день утром и вечером.

Настой (для лечения прыщей и угрей):

взять травы земляники лесной, травы фиалки трехцветной, травы череды трехраздельной, травы яснотки белой — поровну.





Настой готовить произвольно по концентрации и пить с медом по вкусу, как чай.

Настой (для лечения себореи): 3 части корня лопуха, 3 части корня девясила, 3 части травы зверобоя. Смешать. 4 ст. ложки измельченного сбора — на 300 мл кипятка, настоять ночь в термосе, тщательно втирать в кожу головы после мытья, после чего надеть резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет, через 30 мин снять, волосы повторно не мыть.

Настой (для лечения себореи): взять 3 части корней лопуха, 7 частей листьев крапивы, 3 части цветков ромашки, 3 части травы зверобоя. Смешать. 4 ст. ложки измельченного сбора — на 300 мл кипятка, настоять ночь в термосе, тщательно втирать в кожу головы после мытья,



после чего надеть резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет, через 30 мин снять, волосы повторно не мыть.

Отвар (для лечения себореи): 1 ст. ложку цветов, корней и листьев одуванчика лекарственного залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, настаивать 45 мин. Процедить. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

Настой (для лечения себореи): 2 ст. ложки корневищ, корней и молодых побегов спаржи лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 2 ч. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 ч.

Примочки (для лечения себореи): срезать листья алоэ (столетника) и положить их на 12–14 дней в холодильник. За-



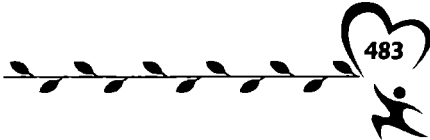


тем измельчить, отжать сок. На 1 часть сока добавить 5 частей воды, довести до кипения. Применять в виде примочек.

Для профилактики угрей и прыщей нужно соблюдать все правила гигиены, постоянно очищать лицо водой, и раз в день умываться с мягким антибактериальным мылом. Вместо воды можно использовать отвары из ромашки, мать-и-мачехи, зверобоя, мяты, календулы. Из них также делают кубики льда и протирают ими лицо по утрам. Благоприятно на состояние кожи влияет массаж. Кончиками пальцев делают круговые движения и легкие поколачивания, что улучшает кровообращение.

Профилактика себореи заключается в тщательном соблюдении правил личной гигиены и уходе за кожей, особенно жирной. Рекомендуется периодически при-





нимать витамин А, ультрафиолетовые облучения, лечение сопутствующих заболеваний, исключение злоупотребления косметическими средствами (например, жирными кремами и мазями, красками для волос).

Фурункулез

Фурункул — это гнойное воспаление тканей, окружающих волосяной мешочек, которое захватывает и потовые железы. Причины фурункулеза — золотистый или реже белый стафилококки.

Фурункулы возникают, когда бактерии проникают в волосяной фолликул. В основном, заболевание возникает у людей, перенесших тяжелые общие инфекции (тиф, дизентерия); при хронических заболеваниях и нарушении обмена ве-





ществ (сахарный диабет, хронический колит, нефрит, анемия), при переохлаждении или перегревании; при длительном физическом переутомлении и нарушениях нервной системы, при недостатке питания, гиповитаминозе А и С.

При фурункулезе кожная ткань вздувается и появляется красная, наполненная гноем, болезненная припухлость. Пока он не вскрыется и не опорожнится (содержащийся в нем гной не выйдет), фурункул будет болеть, и к нему будет неприятно прикасаться. При впервые появившемся фурункуле небольшого размера, сопровождающимся болезненностью и зудом, можно попробовать справиться с проблемой самостоятельно.

Если у фурункула не формируется головка или не наблюдается улучшения



в течение трех дней или если фурункул очень болезненный и при этом наблюдается повышение температуры, следует обязательно обратиться к врачу.

Мазь: взять 2 части пихтового масла, 1 часть мази Вишневского. Тщательно перемешать. Небольшое количество нанести на кусочек хлопчатобумажной ткани, зафиксировать на фурункуле лейкопластырем. Оставить на ночь, утром снять.

Компресс: взять почки березы, траву зверобоя, цветки календулы, корень лопуха, траву мяты, лист подорожника, траву спорыша, траву фиалки, траву чистотела — поровну. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.



Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

Наружно применять в виде компрессов на область поражения в течение 30–60 мин 1 раз в день.

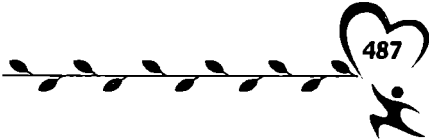
Компресс: 1 часть плодов укропа, 3 части листьев кипрея, 2 части цветков ромашки, 2 части шишек хмеля, 2 части травы душицы, 2 части листьев мяты, 2 части цветков лабазника, 2 части корня аира, 1 часть травы синюхи.

2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.



Наружно применять в виде компрессов на область поражения в течение 30–60 мин 1 раз в день.





Мазь: зять 1 ч. ложку березового дегтя, 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки свиного жира, 1 ст. ложку хозяйственного мыла. Все растереть до консистенции кашицы, нанести на льняную салфетку, приложить к больному месту и прибинтовать на ночь.

Настой: 3 ст. ложки измельченных шишек хмеля залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, настоять 3 ч, процедить и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Настой: взять корень копеечника, корень солодки, корень левзеи, шишки ольхи, траву череды, цветки ромашки — поровну. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.





Наружно применять в виде компрессов на область поражения в течение 30–60 мин 1 раз в день.

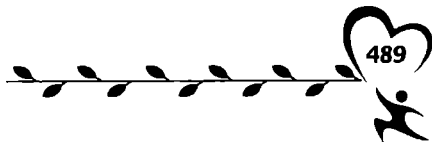
Для профилактики рекомендуется поддерживать иммунитет, правильно питаться, заниматься спортом.

Очень важную роль играет личная гигиена, предупреждение и своевременная обработка травм кожи. Принимайте ванну или душ хотя бы раз в день. Не царапайте зудящее место на коже, т.к. это может спровоцировать попадание инфекции в поврежденное место.

Экзема

Экзема — хроническое кожное заболевание с островоспалительными симптомами, обусловленными серозным воспалением эпидермиса и дермы.





Компресс: 5 ст. ложек корня лопуха отварить в 2 л воды. В теплом виде делать согревающий компресс 6 дней, потом 1 день перерыв. Продолжительность — 3 недели, пока от экземы очистится тело.

Ванны: 200 г корня лопуха, 200 г вербены лекарственной, 200 г подорожника долголистного, 200 г дубовой коры. Таких ванн нужно принимать до 5 в день на протяжении 10 дней. Делать через каждые 2 дня. Смесь засыпать в 5-литровую кастрюлю, довести до кипения и прокипятить 5 мин, дать настояться. Одной и той же смесью можно пользоваться несколько раз, каждый раз подогревая. Это если на руках, а если на теле, то нужно процедить после того, как на-





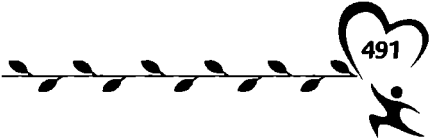
стоит, и вылить в ванну. Принимать в течение 10–15 мин.

Опара: в ведро терпимо горячей воды добавить 1 ст. ложку креолина, вода станет белой, как молоко. Парить руки или ноги в этой воде по 15–20 мин. Не вытирать, дать обсохнуть коже естественным образом. Затем смазать больные места тонким слоем крема. Делать процедуры по два или три раза в день до полного излечения.

Мазь: смешать 1 ст. ложку чистого дегтя с 3 ст. ложками рыбьего жира и 1 ст. ложкой яблочного уксуса, растереть, наложить эту мазь на тряпочку и прикладывать к пораженным местам.

Смесь: принимать внутрь по 1 ст. ложке кукурузного масла за завтраком и ужином в течение 1 месяца, запивая 1 стака-





ном теплой воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса с добавлением меда по вкусу. Это средство не только помогает избавиться от экземы, но и смягчает кожу, придавая ей эластичность.

К причинам экземы можно отнести нарушения в иммунной системе, в нервной системе, а также нервно-эндокринные нарушения. К тому же, возникновение этого заболевания могут провоцировать заболевания внутренних органов (пищеварительного тракта, почек, печени, эндокринной, нервной систем и т.д.). Большую роль в возникновении экземы играет наследственность. Некоторые формы экземы могут быть вызваны веществами, которые контактируют с кожей, например, мылом, косметикой, одеждой, порошками, ювелирными украшениями или потом.

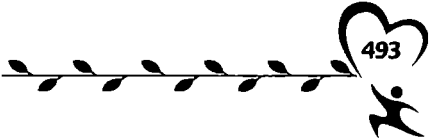




Аллергены из окружающей среды (вещества, которые являются причиной аллергических реакций), изменения температуры или влажности, или даже физиологический стресс также могут вызвать вспышки экземы.

Экзема проявляется острым воспалительным процессом кожи, который характеризуется сухостью, зудом, жжением и покраснением кожи с образованием мелких пузырьков, которые в последующем вскрываются с выделением серозной жидкости. Затем жидкость постепенно подсыхает, и образуются корочки, которые вскоре отслаиваются. Постепенно острый воспалительный процесс переходит в хронический. Процесс обычно локализуется на лице, кистях, но может быть распространенным по всему телу.





В профилактике экземы существенное значение имеет рациональный режим жизни и питания, закаливание. Очень важно для профилактики заболевания соблюдение гигиены. Полезно употребление молочных продуктов, отварного мяса, каши, яблок, овощей, фруктов.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЛОС

Здоровые, чистые, ухоженные волосы — лучшее естественное украшение. Но волосы не только украшают человека, они выполняют важную функцию: благодаря малой теплопроводности они предохраняют от влияния внешней среды — холода, жары.

К заболеваниям волос относят облысение и себорею. Причины возникно-





вения заболевания могут быть различными — это частое окрашивание волос, обесцвечивание и длительное использование тесных головных уборов, постоянное трение о какой-либо предмет, различные травмы и неправильный уход. Также к таким заболеваниям могут привести кожные заболевания, расстройства нервной системы, гормональная дисфункция, дефицит витаминов и микроэлементов (например, железа, серы, цинка, витаминов А, Е и др.), интоксикация организма, облучение, нарушение функций желудочно-кишечного тракта. Для предотвращения заболеваний волос необходим правильный уход за волосами, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек (сигаретный дым негативно влияет на волосы).



Облысение

Главная проблема, связанная с волосами, — это облысение (алопеция).

Облысение (плешивость) — поредение или выпадение волос на некоторых участках или на всей волосистой части головы. Преждевременное облысение возможно в любом возрасте и часто связано с нарушением обмена веществ. Обычно в день у каждого человека выпадает около 100 волос. Во время беременности, а также весной и осенью волос может выпадать больше.

Причины облысения могут быть самыми разными: плохое питание волос, язвы на голове, постоянное ношение головного убора, заболевание моз-





га, большая рыхлость пор кожи, их расширение или закупорка, наследственная предрасположенность, стрессы, страх. Особенно часто облысение сочетается с себореей. Также причиной облысения может стать неприятие какого-либо косметического средства.

Если же причиной выпадения волос является физическое истощение, необходимы здоровый образ жизни и правильное питание, исключающее кислое, соленое и терпкое. Такие больные должны купаться в пресной воде без примеси соды или мыла.

Отвар: 4 части травы костяники, 3 части травы кипрея, 2 части цветков клевера. 2 ст. ложки измельченного сбора на $\frac{1}{2}$ л воды, кипятить 10 мин на медленном огне.





На предварительно вымытые волосы нанести теплый процеженный отвар, тщательно втирая его в кожу головы, на 20–30 мин надеть резиновую шапочку, затем волосы высушить, не промывая.

Процедуру повторять 2–3 раза в неделю.

Настой: 1 часть корневища аира, 1 часть корня лопуха, 4 части шишек хмеля. 6 ст. ложек смеси залить 1 л кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Применять для мытья головы через день.

Отвар: 5 частей травы хвоща полевого, 3 части травы спорыша, 1 часть корня аира. 2 ст. ложка измельченного сбора на ½ л воды, кипятить 10 мин на медленном огне. На предварительно вымытые волосы нанести теплый процеженный отвар, тщательно втирая его в кожу голо-





вы, на 20–30 мин надеть резиновую шапочку, затем волосы высушить, не промывая.

Процедуру повторять 2–3 раза в неделю.

Отвар: 1 часть семян льна, 4 части цветков ромашки, 1 часть почек березы. 2 ст. ложки измельченного сбора на $\frac{1}{2}$ л воды, кипятить 10 мин на медленном огне. На предварительно вымытые волосы нанести теплый процеженный отвар, тщательно втирая его в кожу головы, на 20–30 мин надеть резиновую шапочку, затем волосы высушить, не промывая. Процедуру повторять 2–3 раза в неделю.

Смесь: смешать 1 ст. ложку сока алоэ с 1 ст. ложкой меда и 1 ч. ложкой сока чеснока. Добавить 1 яичный желток. Нанести средство на кожу головы, накрыть го-



лову полиэтиленом и теплым платком. Через 30 мин смыть водой. Волосы ополоснуть отваром хвоща полевого или настоем ромашки.

Настой: 1 часть корневища аира, 1 часть корня лопуха, 4 части шишек хмеля. 6 ст. ложек смеси залить 1 л кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Применять для мытья головы через день.



Для профилактики облысения достаточно правильно ухаживать за волосами, своевременно лечить себорею, защищать волосы от экологически неблагоприятных факторов. Поддерживайте иммунитет, ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь. Избегайте стрессов.





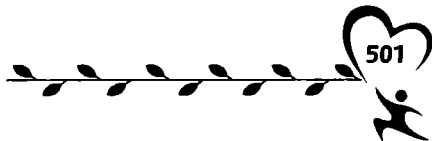
Перхоть



Перхоть — поражение волосистой части головы, характеризующееся появлением на коже мелких чешуек. К появлению перхоти приводят заболевания желудочно-кишечного тракта, психические расстройства, переутомление. Причину появления перхоти в большинстве случаев нужно искать внутри организма. Таким образом, перхоть вызвана нарушениями обмена веществ в организме. Также причинами появления перхоти могут быть неправильное питание, курение, недостаток витаминов, переутомление, стрессы.

Настой: 1 ст. ложку листьев крапивы заварить стаканом кипятка, настаивать 1,5 ч, процедить.





После мытья головы тщательно втирать в кожу головы процеженный настой, после чего надеть на голову резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет, через 30–40 мин снять, волосы не мыть.

Процедуру проводить 2–3 раза в неделю.

Отвар: 30 г листьев крапивы, 30 г листьев мать-и-мачехи, 20 г корневища аира. 6 ст. ложек смеси кипятить 10 мин в 1 л воды. Укутать на 1 ч.

После мытья головы тщательно втирать в кожу головы процеженный настой, после этого надеть на голову резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет, через 30–40 мин снять, волосы не мыть. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю.

Настой: 2 ст. ложки измельченных корней аира залить 1 стаканом кипятка,





варить на слабом огне 15–20 мин, настаивать до остывания, процедить.

Применять для ежедневных втираний в кожу головы.

Отвар: 2 ст. ложки соцветий ромашки залить 1 л воды, кипятить 5 мин. Применять для втирания в кожу головы. Волосам блондинов настой придает золотистый оттенок.

Смесь: смешать 1 стакан кислого молока или кефира с 1 желтком. Эта смесь подходит для мытья сухих и нормальных волос.

Отвар: смешать 100 г мелко нарезанных листьев крапивы, пол-литра 6% уксуса и пол-литра воды, варить эту смесь полчаса. Как минимум 10 дней подряд мыть волосы этим отваром.

Настой: 1 ст. ложку мелко нарезанных стеблей и цветков пижмы обыкновен-



ной залить 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Мыть волосы, но не чаще, чем через день.

Смесь: взять по 2 ст. ложки герани луговой и крапивы двудомной, 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 30 мин. Мыть волосы, после чего стараться их не вытирать вообще.

Часто появление белых чешуек является симптомом других заболеваний кожи — себорейного дерматита, отрубевидного лишая, псориаза. Подтвердить это может только врач-трихолог.

Для профилактики перхоти следите за своим здоровьем, поддерживайте иммунитет, правильно питайтесь, старайтесь не есть слишком жирную еду и много сладкого.

Пользуйтесь только своей расческой, т.к. вы можете перенести грибок. Также





не пользуйтесь чужими головными уборами, заколками для волос.

Не забывайте о том, что правильно подобранная расческа или массажная щетка также имеют большое значение для профилактики перхоти. Ежедневно, перед сном, расчесывайте волосы в течение 10 мин, это не только улучшает кровообращение волосистой части головы, но и регулирует жировой обмен.

При борьбе с перхотью не последнюю роль играет диета, постарайтесь в этот период исключить из пищи такие продукты, как шоколад и орехи.

Уход за волосами

Волосы нуждаются в постоянном уходе. Чтобы иметь красивые и здоровые волосы, необходимо следить за своим





рационом, ведь большую часть питательных веществ наш организм получает вместе с едой. Волосы нуждаются в ежедневном уходе и заботе. Часто состояние волос зависит от общего самочувствия.

Частота мытья волос должна зависеть от того, как быстро ваши волосы загрязняются и становятся сальными. Это может случиться на второй день, а может — через неделю, в зависимости от типа волос. Но, если вы моете голову каждый день, нужно использовать шампуни, предназначенные для ежедневного мытья. Старайтесь как можно реже пользоваться феном.

Используйте различные питательные и увлажняющие маски, специально подобранные в соответствии с вашим типом волос.





Голову лучше всего мыть мягкой водой. Кипяченая вода — более мягкая, чем водопроводная. Смягчить обычную водопроводную воду также можно, растворив в ней немного обычной пищевой соды.

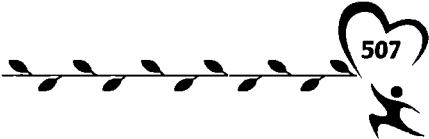


Не мойте волосы слишком горячей водой. Не рекомендуется часто окрашивать волосы.

Перед сном расчесывайте волосы около 10 мин, эта процедура вызывает приятное ощущение тепла, улучшает питание волосяных луковиц, улучшает кровообращение и способствует более интенсивному росту волос.

Маска: 1 ст. ложку ромашки, 1 ст. ложку липы, 1 ст. ложку крапивы залить 200 мл кипятка. Через 30 мин состав отцедить,





добавить жидкие витамины А, В₁, В₁₂, Е (на масле) и покрошить в жидкость корки ржаного хлеба. Через 15 мин нанести массу на волосы и оставить под пленкой на 1–1,5 ч. Для удобства вокруг головы повяжите салфетку. Промойте большим количеством воды. Применяется для ухода за нормальными волосами.

Маска: взять 1 ст. ложку репейного (или оливкового) масла, 1 желток, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку коньяка. Перемешать и нанести маску на волосы.

Поддержать под пленкой 2–3 ч, и хорошо промыть шампунем.

Применяется для сухих волос.

Маска: 2 ст. ложки крапивы, 2 ст. ложки цветовой календулы, 1 ст. ложку коры дуба. Залить 1,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить и обильно прополо-





скать составом волосы над тазиком несколько раз. Обычной водой пользоваться после процедуры не нужно. Применяется для жирного типа волос.

Маска: 10–20 г сухих измельченных корней лопуха заварить в стакане кипящей воды, варить 10–15 мин на слабом огне, настаивать 5 мин. Применяют при перхоти, зуде и жирной себорее. Втирают в корни волос или споласкивают им волосы 2–3 раза в неделю.

Маска: взять 10 мл масла сасанквы, 3 капли эфирного масла иланг-иланг, 3 капли эфирного масла лимона, 3 капли эфирного масла розмарина. Смешать все компоненты, тщательно втереть в кожу головы, остатки распределить по волосам. Обмотать пищевой полиэтиленовой пленкой, затем махровым полотенцем.



Оставить эту маску для волос на 30–60 мин, затем промыть привычным способом. Применяется как укрепляющее средство.

Мазь: разбить в стакан 2 куриных яйца, налить теплой воды, непрерывно помешивая яйца, чтобы они не свернулись. Намочить волосы горячей водой, полить яйцом, втирать пальцами в кожу. После этого сполоснуть голову под проточной водой. Применяется для укрепления окрашенных волос.

Маска: взять 1 ст. ложку меда, сока алоэ, 1 ч. ложку чесночного сока. Добавить 1 желток, размешать и, разделив волосы на проборы, нанести на кожу головы. Завязать голову платком, на-





деть сверху целлофановый пакет и держать 20 мин. Затем хорошо промыть волосы. Еще один желток нанести на волосы и ополоснуть водой. Для последнего ополаскивания можно приготовить отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы (3 ст. ложки травы залить 1 л кипятка, настаивать 30 мин). Перед ополаскиванием отвар процедить. Применяют это средство минимум пять раз подряд при выпадении волос.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ

Ногти — зеркало наших болезней. Поэтому так легко определить состояние здоровья, всего лишь по одному взгляду на ваши ногти. Поэтому за ногтями нужен особый, тщательный уход.





Основные причины заболеваний ногтей — дефицит кальция и витаминов, а также грибок ногтей. Грибок может привести к деформации, изменению цвета ногтей. Потому необходимо следить за гигиеной рук, особенно в общественных местах. Никогда не обувайте чужую обувь. Следите, чтобы ваша обувь была комфортной. Очень важно для ногтей, равно как и для всего организма, правильное питание, богатое витаминами. Ведите здоровый образ жизни и тогда, скорее всего, вам удастся избежать заболевания ногтей.

Вросшие ногти

Вросшие ногти — это врастание ногтя в боковой край ногтевого валика. Наиболее частой причиной возникновения вросшего ногтя является неправильный





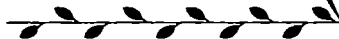
педикюр, т.е. очень глубокое подрезание ногтя у краев.

К возможным причинам появления вросшего ногтя относится и постоянное ношение неудобной, некачественной и узкой обуви, вызывающее сильную потливость ног. Имеет место также наследственная предрасположенность. Иногда заболевание является и следствием травмы пальца ноги.

Средство: 1 ст. ложку соды залить 1 л воды, затем приложить к врастающему уголку ногтя кусочек сливочного масла, закрыть салфеткой, сверху — полиэтиленовой пленкой и забинтовать. Через сутки ноготь снова распарить — он станет очень мягким.

Аккуратно поднять врастающий уголок ногтя и подложить под него ватку, про-





питанную сливочным маслом, снова закрыть салфеткой, полиэтиленом и забинтовать. Эту процедуру повторять каждый день, пока ноготь не отрастет (примерно две недели).

Средство: взять кусочек алоэ размером с больной ноготь и разрезать его пополам вдоль. Каждую половинку подержать над огнем противоположной стороной. Когда алоэ станет мягким, положить его на ноготь, сверху накрыть целлофаном и забинтовать на ночь. Утром срезать размягченный ноготь.

Ванночки: 6 ст. ложек цветков ромашки аптечной залить 2 л кипятка, накрыть посуду крышкой и настаивать 1 ч. Применять ежедневно в начальной стадии.

Чаще всего ноготь врастает на больших пальцах.





При заболевании ногтевой валик становится красным и отечным, начинается воспаление, вызывающее сильную боль. В конце концов, происходит присоединение инфекции с выделением гноя из-под ногтевой пластинки, утолщением ногтевого валика и кровотечением. Особенно опасны эти состояния для людей, страдающих сахарным диабетом и нарушением кровообращения в ногах, т.к. без лечения заражение легко может привести к развитию гангрены большого пальца.

Главной профилактикой появления вросших ногтей является аккуратное обрезание их с образованием квадратной формы со слегка закругленными верхними краями. Не забывайте, что многие заболевания вызываются узкой, неудобной обувью, особенно с острыми носками.



Нарыв околоногтевой лунки

Нарыв околоногтевой лунки — скопление гноя в тканях или органах вследствие их воспаления. Причиной заболевания являются микробы стафилококки и стрептококки, которые попадают в организм человека через ранки и повреждения, поэтому настоятельно рекомендуется даже маленькие ранки (порезы, уколы, ссадины) обрабатывать йодом, зеленкой или спиртом.

Симптомы: появление гноя, сопровождающееся болью, повышением температуры, нарушением функции органа. Распространение гноя на окружающие ткани при его выходе из оболочки может привести к заражению крови.

Рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу.





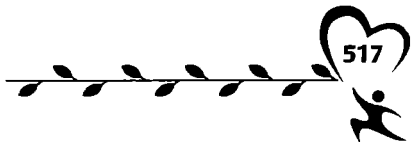
Средство: взять горький перец, предварительно отрезать донышко с хвостиком, очистить от семени и наполнить ракией (болгарская водка). Опустить туда больной палец, затем палец перевязать бинтом. Повязку лучше всего оставить на ночь, но поскольку эта процедура очень болезненна, то держать нужно столько, сколько больной может терпеть. Выздоровление наступает очень быстро.

Примочка: залить 1 ч. ложку семян кориандра посевного 1 стаканом кипятка, настоять. Смочить в настое ткань и прикладывать как примочку к нарыву.



Средство: сварить крепкий кофе (осадок не выбрасывать) и несколько раз подержать руки в негорячем кофе.





Нагревание воспаленного места может привести к развитию флегмоны и необходимости срочной ампутации.

Запомните, что распаривание воспаленного места или компресс на него (повязка с прокладкой компрессной бумаги, клеенки, пленки) — это прямой путь к флегмоне!

Уход за ногтями

Ногти отражают общее состояние нашего здоровья. Здоровые ногти обладают гладкостью, блеском и прозрачным розовым цветом. Иногда проблемы с ногтями свидетельствуют о неполадках со здоровьем.

Уход за ногтями должен быть постоянным. Стоит чуть ослабить уход за руками, как разросшаяся ногтевая кожица легко





надрывается, появляются мелкие ссадины. Если их не продезинфицировать сразу то это может грозить гнойной инфекцией.

Для здоровья ногтей питание должно быть полноценным, еда должна быть разнообразной и содержать необходимые витамины и минералы.

Для ухода за ногтями необходимо раз в две недели делать маникюр. Не срезайте ногти слишком коротко. Кроме того, следите, чтобы под ногтями, главным образом на ногах, не появились известковые отложения, утолщающие ноготь. Если такие отложения запустить, то потом трудно с ними бороться.

Смесь: смешать 1 ч. ложку растительного масла, 10–15 капель лимонного сока, немного меда и соду на кончике ножа. Полученную смесь втирать в ногти



2–3 раза в неделю в течение 10 мин. Потом дать смеси хорошо впитаться.

Применять для укрепления ногтей.

Смесь: в 250 мл теплой воды развести по 1 ч. ложке соды, соли и любого шампуня. Можно капнуть несколько капель ароматического масла: розмарина, можжевельника, лимона, лаванды. Опустить руки в этот раствор на 15–20 мин, по мере остывания подливать в ванночку теплую воду. Процедуру можно проводить каждый день.

Средство: разрезать лимон пополам и погрузить в мякоть кончики пальцев. Лимонная кислота способствует укреплению ногтей и позволит надолго забыть об их ломкости.

Смесь: взять $\frac{1}{2}$ стакана чисто вымытой картофельной кожуры, $\frac{1}{2}$ стакана льняно-



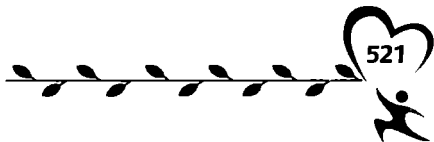


го семени, $\frac{1}{2}$ л пива. Картофельную кожуру смешать с льняными семенами и залить пивом. Варить до образования густой кашицы, тщательно помешивая. Нанести полученный состав на ногти. Оставить на 15 мин. Остатки смеси снять ватным тампоном.

Смесь: взять 4 клубня картофеля средних размеров, $\frac{1}{3}$ стакана молока. Картофель очистить, промыть и отварить до готовности в небольшом количестве воды. Растереть картофель в пюре. Подогреть молоко и влить в полученную смесь, тщательно перемешать. Нанести полученный состав на ногти и оставить на 15 мин. Остатки смеси снять ватным тампоном.

Маска: смешать желток, 1 ч. ложку толлокна и 1 ст. ложку меда. Смазать руки этим составом и надеть матерчатые пер-





чатки. Маску смыть через 15—20 мин, смазать руки питательным кремом.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — это заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов.

Основным признаком, на который необходимо обратить внимание, это частая жажда и частое мочеиспускание, особенно по ночам. Может наблюдаться сухость кожи и слизистых оболочек, языка, потеря в весе, слабость, потливость, обмороки, частое головокружение, нарушение сна.

Возникновение диабета может быть обусловлено наследственной предрасположенностью, ожирением, вирусными





инфекциями, повреждающими поджелудочную железу, аутоиммунными заболеваниями, при которых система иммунитета разрушает клетки поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин, нерациональное питание, стресс, малоподвижный образ жизни.

Раствор: кусочек мумие размером с рисовое зернышко растворить в $\frac{1}{2}$ стакане воды и принимать утром натощак и вечером перед сном.

Курс — 10 дней, затем — недельный перерыв и повторить курс.

Настой: взять 2 части почек березы, 3 части плодов шиповника, 5 частей травы золототысячника, 5 частей корня лопуха, 2 части листьев мяты, 2 части курльского чая, 3 части травы пустырника, 2 части корня солодки, 4 части травы ци-





кория. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды.

Курс лечения — 2–3 месяца.

Настой: 4 части листьев брусники, 2 части травы зверобоя, 4 части рылец кукурузы, 5 частей корня лопуха, 2 части листьев мяты, 2 части травы сушеницы, 4 части листьев черники, 1 часть плодов шиповника. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды.

Курс лечения — 2–3 месяца.

Настой: 3 части травы зверобоя, 2 части семян льна, 2 части листьев

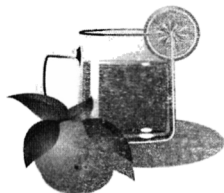




мяты, 3 части листьев подорожника, 3 части листьев смородины, 5 частей створок фасоли, 7 частей листьев черники, 2 части плодов шиповника. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды. Курс лечения — 2–3 месяца.

Настой: взять лавровый лист, корень одуванчика, траву пастушьей сумки, створки стручков фасоли, листьев черники, кору крушины, плоды укропа — поровну. 2 ст. ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.



Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды. Курс лечения — 2–3 месяца.





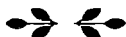
Старайтесь не употреблять в пищу рафинированный сахар, мед, не злоупотреблять конфетами и другими углеводами, жирами и солью.

Если у вас избыточный вес, постарайтесь сбросить его. Регулярно делайте зарядку, упражнения на свежем воздухе.

Если в вашей семье есть больные диабетом и вам больше 40 лет, проверьте уровень сахара.

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия может возникать на шерсть некоторых видов животных, цветочную пыльцу, различные продукты, пыль, лекарства, химические вещества, растения, и укусы насекомых. В некоторых случаях аллергические реакции проявляются настолько слабо, что вы можете даже не





знать о том, что вообще страдаете от аллергии. Но аллергия может быть, напротив, чрезвычайно опасной и даже угрожать жизни.

Симптомы аллергии: лихорадка, астма; покрасневшие, слезящиеся глаза; боль и воспаление суставов, крапивница, экзема, диарея, рвота, расстройства желудка.

Настой: из настоя ромашки делать ванны, примочки, ромашковые припарки: 2–3 ст. ложки цветков заварить крутым кипятком и помешивать до образования кашицеобразной массы, которую в горячем виде положить на чистую ткань и прикладывать к пораженным местам.

Применяется при аллергических заболеваниях, таких, как бронхиальная астма, ревматизм, экзема, крапивница.





Раствор: растворить мумие в концентрации 1 г на 1000 мл теплой воды (хорошее мумие мгновенно растворяется без признаков мути).

Принимать детям 1–3 лет по 50 мл утром, один раз в сутки, 4–7 лет — по 70 мл; взрослым — по 100 мл раствора мумие.

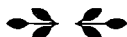


Если аллергия очень сильная, нужно повторить прием, но дозу уменьшить вдвое.

Сок: отжать сок из свежего корня сельдерея пахучего.

Принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой: взять 1 ст. ложку цветов крапивы глухой на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить.





Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день или по одному стакану 3 раза в день в теплом виде.

Постарайтесь определить вещества, которые вызывают у вас аллергию, и избегайте их. Следите за тем, чтобы в вашем доме было чисто и не было пыли, пуха и клещей. Когда вы подметаете или пылесосите, выбиваете пыль из мебели, меняете постельное белье и при любых других контактах с запыленными предметами используйте марлевую повязку или маску.

АЛКОГОЛИЗМ, КУРЕНИЕ

Алкоголизм — систематическое употребление (злоупотребление) алкоголя, оказывающее пагубное влияние на





здоровье, трудоспособность, благосостояние, быт, личные отношения и нравственные устои общества. Алкоголизм несовместим со здоровым образом жизни.

К проявлениям начальной стадии алкоголизма относятся: влечение к алкоголю, способность принимать алкоголь в достаточно больших дозах, появление провалов в памяти на следующий день после приема алкоголя, утрата защитного рвотного рефлекса.

Алкоголизм второй стадии характеризуется влечением к алкоголю, однако оно становится более выраженным, чем при начальной стадии заболевания. Переносимость больших доз возрастает. Человек перестает контролировать тягу к алкоголю. Основной признак алкоголизма второй стадии — это похмельный





синдром, характеризующийся головной болью, потливостью, повышением артериального давления, отсутствием аппетита, тошнотой и жаждой.

В третьей стадии алкоголизма способность принимать большие дозы алкоголя исчезает. Похмельный синдром возникает после приема небольшого количества спиртных напитков. Для третьей стадии алкоголизма характерны психозы и алкогольная деградация личности.

Злоупотребление алкоголем — чрезвычайно актуальная проблема. Пьянство и алкоголизм губят здоровье людей, провоцируют многие заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые. Воздействие алкоголя провоцирует увеличение уровня холестерина в крови, устойчивую гипертонию и дистрофические измене-





ния миокарда. В конце концов это приводит к сосудистой недостаточности и алкогольной кардиомиопатии (поражению сердечной мышцы).

Алкоголь уничтожает клетки печени и приводит к заболеваниям печени.

Алкоголизм увеличивает риск заболевания сахарным диабетом. Воздействие алкоголя на поджелудочную железу нарушает обмен веществ в организме.

У пьющих людей чаще бывают мертворожденные дети и выкидыши. Если же ребенок родился живым, то нередко он отстает в развитии и растет умственно неполноценным.

Алкоголь не щадит и кожу: у пьющих людей кожа быстро теряет эластичность и очень быстро стареет, поэтому алкоголики выглядят старше своих лет.





Злоупотребление алкоголем сразу же сказывается на внешности: усталое лицо, запах изо рта, сероватый цвет кожи, мешки под глазами или фиолетовые круги вокруг глаз, поблекшие волосы, красный нос.

Отравление алкоголем может привести к летальному исходу.

Курение — привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.

Причина курения — это никотиновая зависимость. Когда человек начинает курить, в его организме перестает вырабатываться естественный никотин, и поэтому возникает потребность получать его извне. В этом отношении курение сродни наркомании.

Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье, как самих курильщиков, так и на окружающих их людей.



Кроме никотина в табачном дыме содержится большое количество смол, токсинов и других вредных веществ.

Курение наносит огромный вред дыхательной и сердечно-сосудистой системе. Табачный дым засоряет легкие и раздражает дыхательные пути. Появляется кашель и воспаление. Повышается восприимчивость к простудным заболеваниям, аллергии и астме, эти болезни протекают тяжелее и дольше, чем у некурящих людей. К тому же существует риск возникновения рака легких. Не меньше страдают сердце и кровеносная система.

Под воздействием никотина во время курения резко повышается давление, сужаются периферические сосуды.

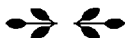




Курение приводит к атеросклерозу сосудов. Следствием атеросклероза являются инфаркты миокарда, инсульты, преждевременное старение.

Многие курящие мужчины страдают от импотенции. Женщины становятся бесплодными или рожают больных детей. Из-за суженных сосудов нарушается кровообращение не только во внутренних органах, но и в руках и ногах. У курильщиков атеросклероз нижних конечностей может привести к гангрене.

Кроме этого, курящий подвергает опасности и здоровье окружающих его людей. Пассивное курение — вдыхание воздуха, загрязненного табачным дымом, — так же чрезвычайно вредно. Поскольку пассивный курильщик вдыхает те же вещества, что и активный, но в меньших концентрациях.





Особенно вредно пассивное курение для астматиков, т.к. табачный дым раздражает дыхательные пути и может вызывать приступы удушья.

Чтобы избежать вредных последствий курения, необходимо избавиться от этой вредной привычки, если вы активный курильщик. В случае пассивного курения необходимо всячески ограничить себя от контакта с дымом: стараться находиться подальше от курящего человека, чаще проветривать помещение, если в нем кто-то курит, очищать воздух с помощью специальных приборов.

Для лечения алкоголизма

Настой: взять золототысячник, чабрец (тимьян ползучий), полынь горькую — поровну. 3 ст. ложки смеси залить стаканом





кипятка, настаивать в теплом месте 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настойка: взять полыни и золототысячника в равных долях. Траву и стебли растений измельчить, смешать и высушить. Взять 2 стакана смеси и залить 200 мл водки. Настаивать 7 дней. Настойку выпить сразу. Провести 3–4 сеанса.

Настойка: 1 ст. ложка сухого измельченного корня любистка и 2 листка лавра благородного залить стаканом водки, настаивать в темном месте не менее 2 недель. Дать выпить за один раз человеку, страдающему от алкоголизма; это способствует формированию чувства отвращения к алкоголю.

Отвар: залить 2 ст. ложки листьев толокнянки обыкновенной 1 стаканом



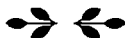
воды. Кипятить 10 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Настой: залить 1 ст. ложку измельченного корня копытня 1 стаканом воды, кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать 1 ч, процедить. Влить 1 ст. ложку отвара в стакан водки и дать выпить больному, ничего не говоря ему об этом. Такая смесь вызывает сильный рвотный рефлекс и отвращение к алкоголю. При необходимости лечение повторить 2–3 раза.

Для лечения алкоголизма рекомендуется употребление в пищу меда и кислых яблок.

Для лечения курения

Отвар: взять 2 части моха исландского, 2 части травы хвоща полевого, 2 части травы пикульника, 2 части травы Ладан-





никова (жабрей), 3 части травы крапивы двудомной, 1 часть спорыша (горец птичий). 2 ст. ложки сбора залить 500 мл кипятка. Затем томить на медленном огне в течение 10 мин. После настоять 1 ч, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день после приема пищи.

Настой: смешать по 100 г ячменя, овса, ржи и проса, залить литром воды и кипятить 10 мин. Вылить смесь в термос и держать сутки, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–5 раз в день.

Настой: 1–2 ч. ложки сушеной травы полыни залить стаканом кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить и пить настой утром или вечером.

Настой: 15–20 капель аптечной настойки родиолы розовой развести в 50 г





воды и выпить. Принимать родиолу надо 3 раза в день независимо от приема пищи.



Смесь: взять 25 мл сока лопуха и 25 мл воды или картофельного сока, смешать и выпить на ночь. Курс лечения — 2 недели. Вызывает отвращение к табаку.

Настой: измельчить 2 ч. ложки корня змеевика и залить 1 ст. кипятка. Настоять 1 ч.

Процедить. Полоскать рот настоем перед курением.

Укусы животных, змей, насекомых

Укусы животных, змей и насекомых представляют немалую опасность для человека. Среди заболеваний, возникающих от укусов животных, особенно опасно бешенство.





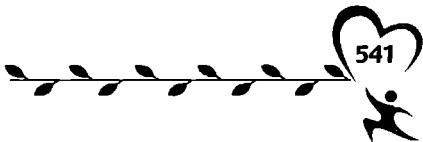
Для ран от укусов животных характерны неровные края, нередко с дефектом тканей.

Раны загрязнены слюной животных.

При оказании первой помощи пострадавшему от укуса животного не следует стремиться к немедленной остановке кровотечения, т.к. оно способствует удалению из раны слюны животного. Обрабатывайте кожу вокруг ран настойкой йода, промойте рану 3-процентным раствором перекиси водорода, после чего необходимо наложить стерильную повязку.

При укусе неизвестной собакой или дикими животными необходимо немедленно обратиться за врачебной помощью в травматологический пункт. Таких пострадавших госпитализируют и проводят вакцинацию против бешенства.





Наибольшую опасность развития инфекции представляют колотые раны, т.е. те, что обычно остаются после укусов кошки и человека. Источник бешенства — зараженные собаки, кошки, лисицы, волки, летучие мыши.

Опасность укуса змеи зависит от ее размера: чем крупнее змея, тем крупнее ее ядовитые железы и тем больше количество выделяемого яда. При укусах змей наблюдается сильная боль в месте укуса, отек тканей в этой области, подкожные кровоизлияния, головокружение, тошнота, резкая слабость, обморок, коллапс на фоне падения артериального давления, которое определяется в виде слабого пульса.

Неотложная помощь при укусах змей состоит в том, чтобы в первые минуты по-



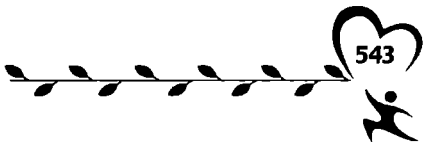


сле укуса отсосать яд из раны (во рту не должно быть ран и язв!). Ни в коем случае не разрезайте кожу в месте укуса. После этого немедленно доставьте пострадавшего в больницу – только так можно спасти его от гибели.

Укусы насекомых (пчел, ос, шмелей, комаров, муравьев) вызывают местную воспалительную реакцию, которая проявляется чувством жжения и боли, покраснением и отеком кожи. Особенно выражен отек при укусе в лицо, шею. В отдельных случаях могут появиться озноб, тошнота, сухость во рту, головокружение. Кроме действия яда насекомых, следует помнить о частых аллергических реакциях, возникающих при повторных укусах.

Укусы комаров и муравьев можно лечить дома, промыв пораженное место





водой с мылом, приложив лед или холодный компресс, чтобы снять боль и зуд.

Укусы шершня, осы, пчелы могут быть более серьезными, особенно когда речь идет о множественных укусах или наблюдаются дополнительные симптомы.

При укусе пчелами, шершнями, и осами жало с ядом может остаться в коже. Его нужно удалить пинцетом так, чтобы не раздавить его, в противном случае яд проникнет в тело. Затем следует смазать место укуса спиртом, водкой, одеколоном, приложить к месту укуса холод (лучше пузырь со льдом) и принять лекарство против аллергии.

При выраженных аллергических реакциях или удушье необходимо срочно и немедленно вызвать врача, т.к. укус может стать причиной скоропостижной смерти.





Средство: дольки чеснока или кашицу из него прикладывают к месту укуса скорпионов, змей, пчел и ос сразу же после укуса. Это смягчает явления отравления.

Мазь: взять желтокорень, корень окопника, подорожник — в равных частях. Смешать. К этим компонентам добавить активированный уголь, сосновую или пихтовую смолу, а также воск или оливковое масло.

Все смешать, приготовить мазь.

Наносить мазь на место укусов ядовитых животных при необходимости.

Настой: взять 1 ст. ложку измельченного корня девясила высокого на 1 стакан кипятка.

Кипятить 5 мин, настаивать 1 ч, процедить.



Средство: при укусе змеи привязать к ранке растертую или распаренную траву вероники.

Принимать внутрь через каждый час настой из этой травы.

Средство: свежий сок петрушки прикладывать на марлевых тампонах к местам укуса насекомых, змей, пауков.

ОЖИРЕНИЕ

Ожирение — избыточные жировые отложения в подкожной клетчатке, органах и тканях.

Специфическим симптомом ожирения служит избыточная масса тела. Избыточные жировые отложения обнаруживаются на плечах, животе, спине, на боках туловища, затылке, бедрах, в тазо-





вой области, появляется второй подбородок. При этом отмечается недоразвитие мышечной системы.

Вес человека зависит от соотношения потребляемых калорий и расходом энергии. Если человек съедает больше калорий, чем тратит, происходит накопление веса (организм запасает излишек энергии в форме жира). Если человек съедает меньше калорий, чем тратит, он худеет. Таким образом, наиболее распространенные причины ожирения — это переедание и малоподвижность. Кроме того, существует множество факторов, которые влияют на предрасположенность к ожирению: наследственность, переедание, употребление в пищу простых углеводов (сахар, фруктоза, десерты, пиво, газированные напитки), ненормализованный



режим питания (лучше есть часто, но маленькими порциями), малоподвижный образ жизни, депрессия и стрессы.

Ожирение является фактором риска возникновения серьезных осложнений, которые приводят к значительному увеличению заболеваемости и к преждевременной смерти. Ожирение может стать причиной таких заболеваний, как: инсульт, инфаркт миокарда, холецистит, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, артриты, венозная недостаточность. Поэтому следует лечить болезнь при первых проявлениях.

Смесь: 3 кг тыквы очистить от кожицы и внутренней мякоти, порезать ломтиками, добавить 2 апельсина и 1 лимон с цедрой, сахар по вкусу и сварить на медленном огне. Настоять. Выпить в 2 приема.





Настой: 3 части коры крушины, 3 части кориандра, 3 части корня солодки голой, 4 части листьев сены, 2 части травы горца перечного, 2 части травы фиалки трехцветной, 2 части листьев толкнянки. 1 ст. ложку смеси



залить стаканом крутого кипятка, настоять ночь, утром процедить и выпить натощак. Курс лечения — 4 недели. Одновременно следует принимать травяные ванны.

Ванны: 3 части коры крушины; 3 части травы фиалки трехцветной; 2 части корня солодки голой, 2 части корневища пырея, 2 части травы горца перечного. 4 ст. ложки сбора залить 1 л воды, довести до кипения и проварить на слабом огне в тече-



ние 15 мин. Процедить и ежедневно (или через день) добавлять в ванну (температура воды 37—40 °С). Курс лечения — 10–15 ванн.

Сок: пить по 2–3 ст. ложка свежего сока одуванчика в день.



Курс лечения — 3–4 недели.

Сок: свежий сок капусты белокочанной пить по ½ стакана (доведя дозу до 2 стаканов в конце второй недели) 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Настой: взять 20 г корня цикория обыкновенного, 15 г коры крушины ломкой, 15 г плодов петрушки кудрявой, 15 г листьев одуванчика лекарственного, 10 г травы мяты перечной, 15 г кукурузных рылец, 10 г травы тысячелистника обыкновенного. 2 ст. ложки сухого из-





мельченного сбора залить вечером в термосе $\frac{1}{2}$ л крутого кипятка, настоять ночь, процедить и пить при ожирении по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1,5–2 месяцев.

Для профилактики ожирения человеку с нормальным весом необходимо правильное питание и физические нагрузки (пешеходные прогулки, плавание, бег, посещение спортивных залов). При наследственной предрасположенности к ожирению, в возрасте после 40 лет, при гиподинамии необходимо ограничение потребления углеводов, жиров, увеличение в рационе белковой и растительной пищи. Если контролировать свой вес и не допускать превышения пищевой энергии над энергозатратами организма, можно избежать ожирения.



ОМОЛОЖЕНИЕ

Для омоложения рекомендуется использование увлажняющих кремов. Современные средства по уходу за кожей способны не только глубоко увлажнять кожу, но и особым образом фиксировать влагу в клетках. Благодаря этому решается проблема старения, и ваша кожа будет оставаться красивой и бархатистой долгое время. Также следует избавить кожу от дополнительных температурных нагрузок. Для умывания нужно пользоваться водой комнатной температуры. Не злоупотребляйте баней и сауной. При выходе из здания задержитесь на минутку в подъезде, чтобы снижение температуры не было таким резким.

Очень вреден для кожи алкоголь. Он имеет свойство растягивать и ослаблять сосуды.





К тому же большое значение имеет правильное питание, употребление витаминов, нормализованный день, достаточные физические нагрузки и здоровый сон.

Маска: зрелый, хорошо размятый банан смешать с 1 ч. ложкой молока и нанести на сухую кожу лица. Если в эту смесь добавить 1 ч. ложку лимонного сока, то ее можно использовать и для жирной кожи. Маску наносить на 20 мин, снимать ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде. Применять ежедневно или через день. Курс — 20 процедур.

Маска: зрелый банан размять вилкой, в кашу добавить сливки и при помешивании — картофельную муку до густоты сметаны. Перед наложением маски веки смазать питательным кремом. Приготовленную массу нанести на кожу тонким





слоем, по мере высыхания накладывать второй слой, особенно на места, где имеются морщины. Сверху лицо прикрыть марлей или тонким слоем ваты. Маску держать 30–40 мин, затем снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Рекомендуется для сухой кожи. Применяется через день.

Курс — 10 процедур. Через 1–2 месяца его можно повторить.

Маска: 2 ст. ложки семян льна залить 2 стаканами воды и варить до кашицеобразного состояния. Полученную массу в горячем виде (через слой марли) наложить на лицо и шею на 20 мин. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. При расширенных сосудах накладывать прохладную маску и смывать также прохладной водой.





Маска оказывает питающее и разглаживающее действие, предохраняет от морщин и складок. Применяется при сухой и тонкой, быстро воспаляющейся коже.

Маска: 2 ст. ложки (неполные) сушеных соцветий ромашки залить 250 мл кипятка, закрыть посуду крышкой, дать остыть. Всыпать в процеженный настой полную столовую ложку предварительно истолченного льняного семени и хорошо размешать. Кашицу нанести на лицо.

Через 15 мин маску снять ватным тампоном, лицо протереть раствором борной кислоты.

В течение 1 ч после процедуры следует оставаться дома. Выходя после этого на улицу, обязательно смазать лицо жирным или увлажняющим кремом. Применять при увядающей сухой коже.





Компресс: взять 1 стакан виноградного вина, 10 г сушеной ромашки и 1 ч. ложку салицилового спирта. Настаивать в течение пяти дней, процедить. Полученным лосьоном пропитать маску из нескольких слоев марли, вырезанную по форме лица с отверстиями для глаз, и наложить ее на лицо на 5 мин. Процедуру делать раз в сутки в течение 10 дней. После этого оставшийся лосьон можно использовать для ежедневного протирания кожи.

Средства: 1 ст. ложку почек и 2 ст. ложки нарезанных листьев березовых листьев залить 500 мл кипятка, добавить немного питьевой соды и настаивать в течение 1 ч. Отвар используют для компрессов, умывания и приготовления масок.





Содержание

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	3
Аритмия.....	4
Атеросклероз	8
Гипертония.....	12
Гипотония.....	16
Инсульт	20
Инфаркт.....	24
Одышка	28
Стенокардия (грудная жаба).....	31
Тромбофлебит и варикозное расширение вен	34
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОРЛА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ	38
Ангина	40
Бронхит	43
Бронхиальная астма.....	46
Гайморит	50
Кашель.....	53
Ларингит.....	56
Ринит	59
Фарингит	62
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ.....	65
Плеврит	66
Пневмония (воспаление легких).....	69
Туберкулез	73
ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	78
Грипп	79
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.....	82
Газы (метеоризм).....	85
Гастрит с повышенной кислотностью	90
Гастрит с пониженной кислотностью.....	94
Геморрой.....	100
Глисты	107
Дизентерия	112
Желудочное кровотечение	119





Запор	123
Изжога	127
Икота	134
Колит	138
Отрыжка	142
Полипы желудка и кишечника	146
Понос	153
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	158
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ	163
Виральный гепатит	165
Дискинезия желчных путей	171
Желчнокаменная болезнь	177
Холецистит	184
Цирроз	189
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ	196
Блуждающая почка	198
Гломерулонефрит	201
Мочекаменная (почечнокаменная) болезнь	206
Нефрит	213
Пиелонефрит	219
Цистит	224
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	230
Бели	231
Воспаление слизистой оболочки матки	234
Воспаление яичников	237
Вульвит	244
Женское бесплодие	250
Климакс	256
Мастопатия	263
Маточное кровотечение	269
Опущение и выпадение матки	274
Регулирование менструального цикла	279
Фиброма	284



Эрозия шейки матки	290
ЗАБОЛЕВАНИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	295
Аденома предстательной железы	296
Временная импотенция	302
Импотенция	306
Простатит	311
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	315
Артрит	317
Артроз	323
Остеохондроз	327
Отложение солей	333
Прострел	337
Радикулит	341
Ревматизм	345
Шпора	348
ЗАБОЛЕВАНИЯ НОСА	353
Аденоиды	354
Гайморит	359
Насморк (ринит)	364
Полипы	369
Заболевания ушей	372
Отит	374
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	379
Бельмо (лейкома)	379
Боль в глазах	383
Воспаления глаз	387
Глаукома	389
Засорение глаз	394
Катаракта	395
Конъюнктивит	399
Ожог глаз	402
Уход за глазами	405
Ячмень	410
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ	413
Зубная боль	413





Нарывы и опухоли десны	417
ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ	420
Гангрена	420
Гемофилия	424
Малокровие (анемия)	427
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ	431
Бородавки	432
Герпес	437
Гусиная кожа (ороговение эпидермиса)	440
Микозы	442
Натоптыши (омозоление)	447
Ожоги	451
Пигментные пятна	455
Псориаз	461
Чесотка	465
Стригущий лишай	468
Угри, прыщи, себорея	473
Фурункулез	483
Экзема	488
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЛОС	493
Облысение	495
Перхоть	500
Уход за волосами	504
ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ	510
Вросшие ногти	511
Нарыв околоногтевой лунки	515
Уход за ногтями	517
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	521
АЛЛЕРГИЯ	525
АЛКОГОЛИЗМ, КУРЕНИЕ	528
Для лечения алкоголизма	535
Для лечения курения	537
УКУСЫ ЖИВОТНЫХ, ЗМЕЙ, НАСЕКОМЫХ	539
ОЖИРЕНИЕ	545
ОМОЛОЖЕНИЕ	551



Карманная библиотека

Современный человек часто забывает, что он — часть природы. И что из природы он может черпать силу и здоровье.

Лечение средствами народной медицины является самым безопасным видом лечения, если применять эти методы правильно. Природные средства имеют сильнейшие лечебные свойства, с их помощью можно вылечить множество заболеваний.

В нашей книге подробно описаны симптомы самых распространенных болезней и способы их лечения. Используя древнейшие рецепты, вы сможете избавиться от различных заболеваний и улучшить свое здоровье.

**По вопросам приобретения книг
обращайтесь по телефонам:
(057) 7149-173, 7149-358, 7149-386
или присылайте письма по адресу:
61005, г. Харьков, пл. Восстания, 7/8**

e-mail: zakaz@argprint.com.ua

ISBN 978-617-594-208-6



9 786175 194208

